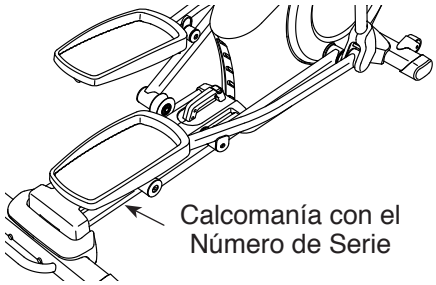
NordicTrack® E 7.2

Nº de Modelo NTEVEL77911.2
Nº de Modelo _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas, si faltan piezas, o están dañadas, por favor comuníquese con el Servicio al Cliente (vea la información abajo) o comuníquese con la tienda donde compró este producto.

901 900 131
Lunes–Viernes 9:00–21:00 CET

Fax: 912 726 261

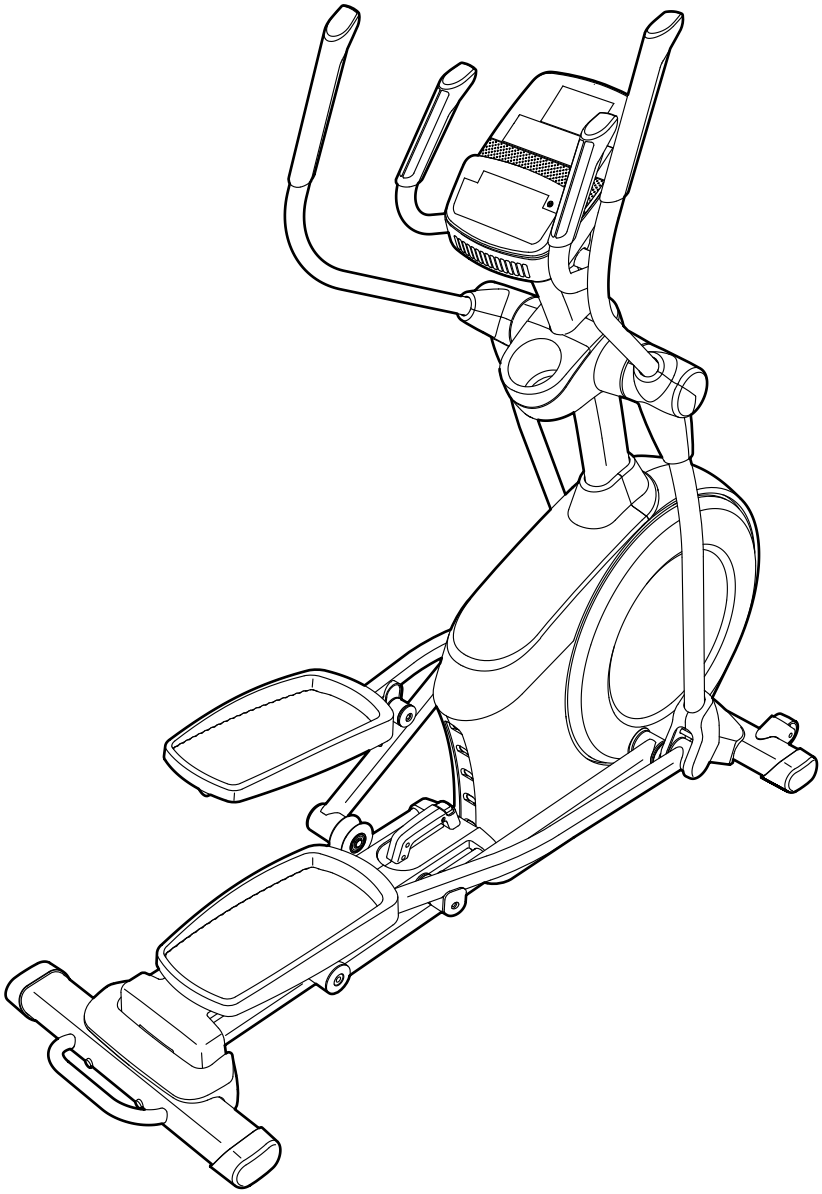
Página de Internet:
www.iconsupport.eu

Correo Electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



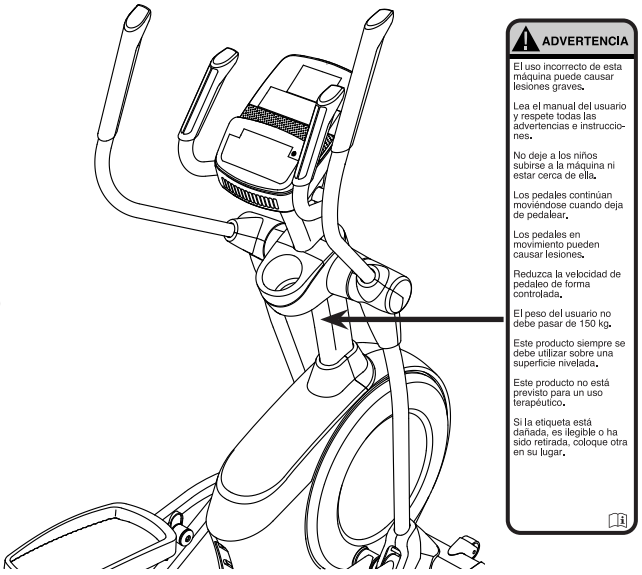
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 5
MONTAJE 6
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO 17
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS 26
GUÍA DE EJERCICIOS 28
LISTA DE LAS PIEZAS 31
DIBUJO DE LAS PIEZAS 33
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE . . . . . Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La calcomanía de advertencia que se muestra aquí está incluida con este producto. Aplique la calcomanía de advertencia sobre la advertencia en Inglés en el lugar que se muestra. Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: La calcomanía puede no mostrarse en su tamaño real.


ADVERTENCIA
El uso incorrecto de esta máquina puede causar lesiones graves.
Lea el manual del usuario y respete todas las advertencias e instrucciones.
No deje a los niños subirse a la máquina ni estar cerca de ella.
Los pedales continúan moviéndose cuando deja de pedalear.
Los pedales en movimiento pueden causar lesiones.
Reduzca la velocidad de pedaleo de forma controlada.
El peso del usuario no debe pasar de 150 kg.
Este producto siempre se debe utilizar sobre una superficie nivelada.
Este producto no está previsto para un uso terapéutico.
Si la etiqueta está dañada, es ilegible o ha sido retirada, coloque otra en su lugar.

NORDICTRACK es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su entrenador elíptico antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con condiciones de salud preexistentes.

2. Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.

3. Es responsabilidad del propietario el asegurarse de que todos los usuarios del entrenador elíptico estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.

4. El entrenador elíptico está diseñado solamente para uso doméstico. No use el entrenador elíptico en un entorno comercial, de alquiler, o institucional.

5. Mantenga el entrenador elíptico bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No guarde el entrenador elíptico en el garaje ni en un patio cubierto ni cerca de agua.

6. Coloque el entrenador elíptico en una superficie plana, con por lo menos 0,9 m de espacio libre delante y detrás de éste y 0,6 m de espacio libre de cada lado. Para proteger el suelo o la alfombra contra cualquier daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.

7. Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas regularmente. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

8. Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas lejos del entrenador elíptico en todo momento.

9. El entrenador elíptico no debe ser usado por personas que pesen más de 150 kg.

10. Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador elíptico. Siempre lleve puesto calzado atlético para proteger los pies cuando ejercite.

11. Sujete las barandas o los brazos al montar, desmontar o usar su entrenador elíptico.

12. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas de su ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.

13. El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante. Reduzca la velocidad de pedaleo de forma controlada.

14. Mantenga la espalda recta al usar el entrenador elíptico y no la arquee.

15. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario entrenador elíptico NORDICTRACK® E 7.2. El entrenador elíptico E 7.2 ofrece una gran selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en el hogar más efectivos y agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

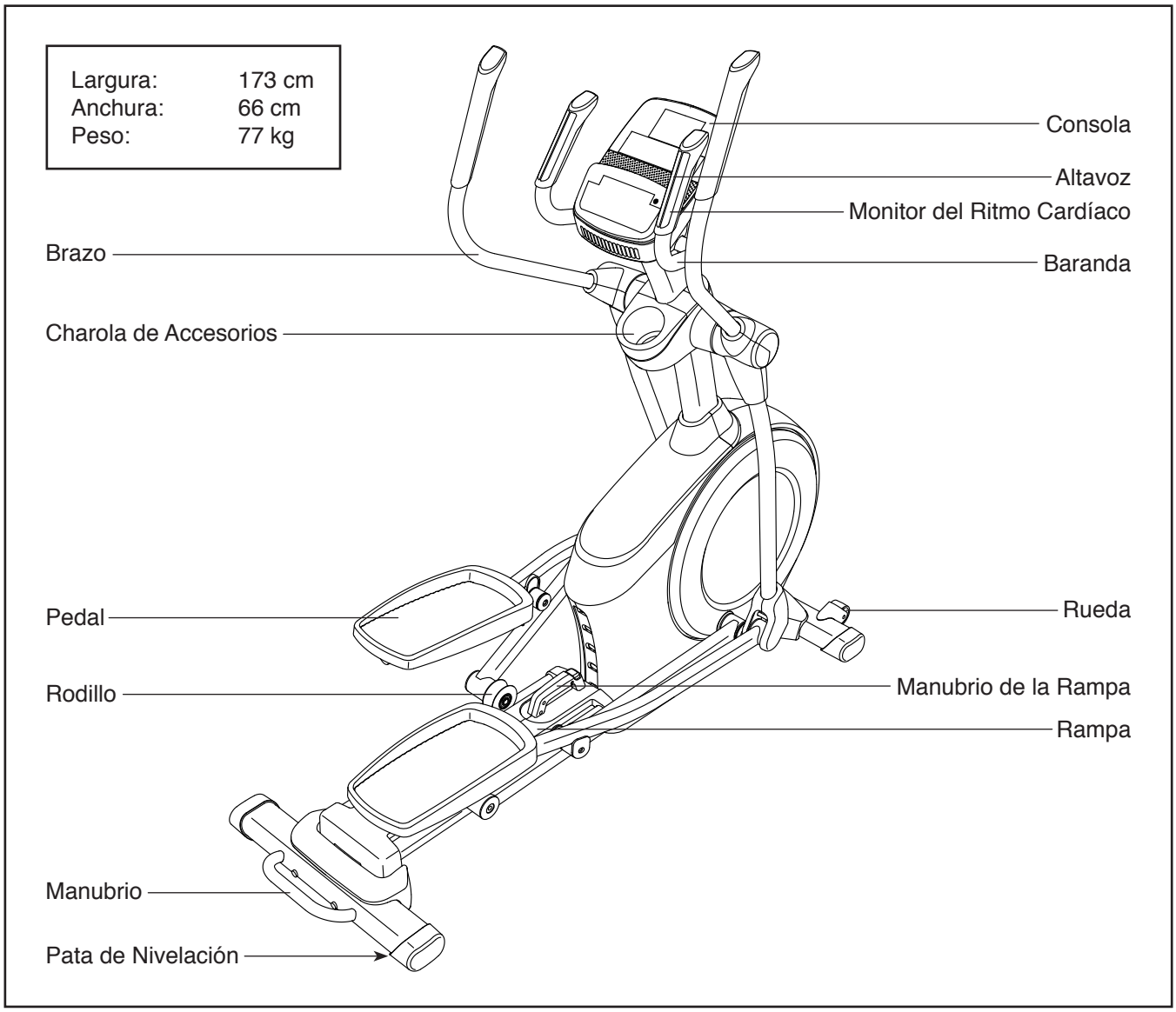
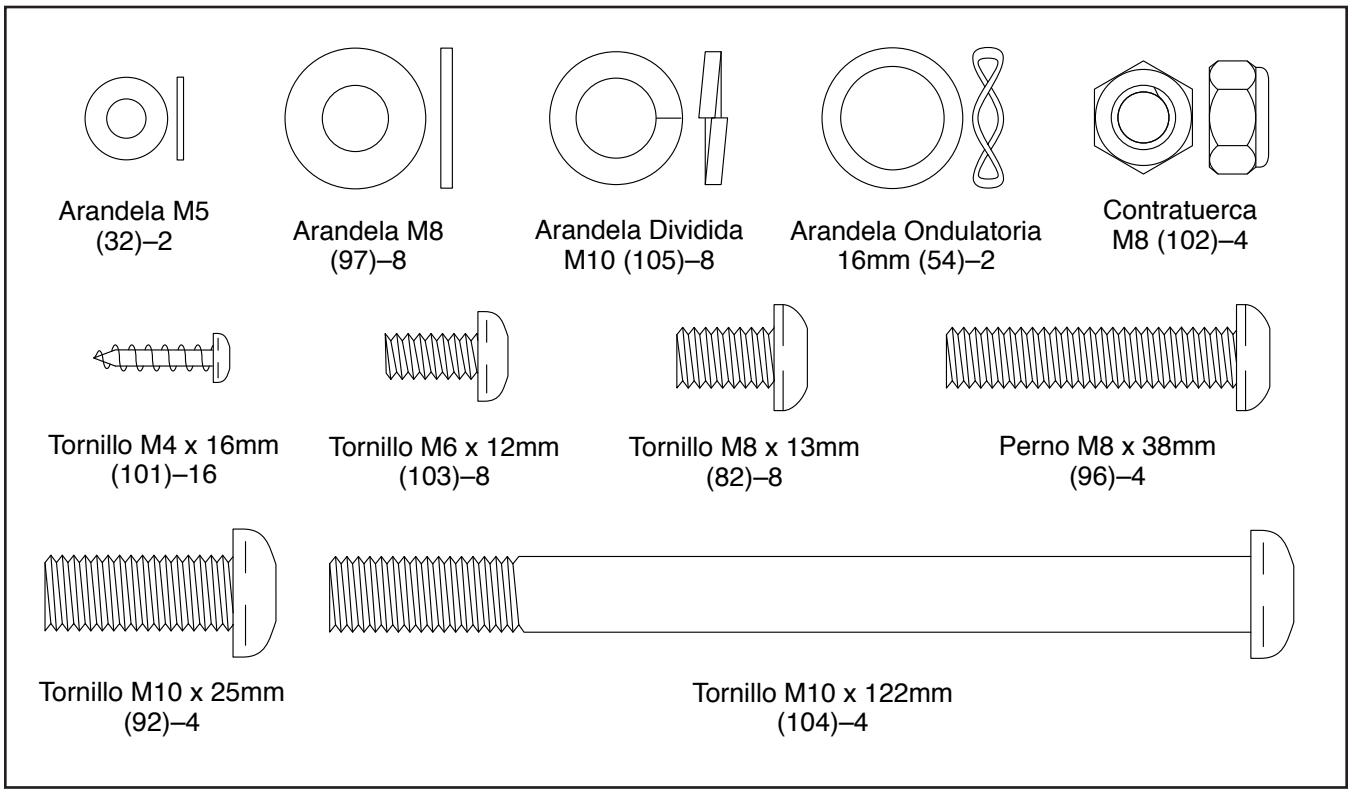


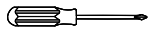
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**



MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en el área destinada para la estación y quite el material de empaque. No deseche el material de empaque hasta que haya finalizado con los pasos del montaje.
- Las piezas izquierdas están marcadas con la palabra “Left” o la letra “L” y las piezas derechas con la palabra “Right” o la letra “R.”
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5.
- Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesitan las siguientes herramientas:

un destornillador Phillips 

un mazo de goma

El montaje puede ser más fácil si tiene un juego de llaves. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

1. **Visite la web www.iconsupport.eu en su ordenador y registre su producto.**

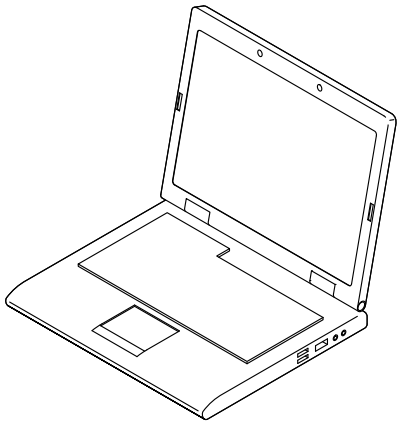
   • activa su garantía

   • le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al servicio al cliente

   • nos permiten avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

   Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al SERVICIO AL CLIENTE (vea la portada de este manual) para registrar su producto.

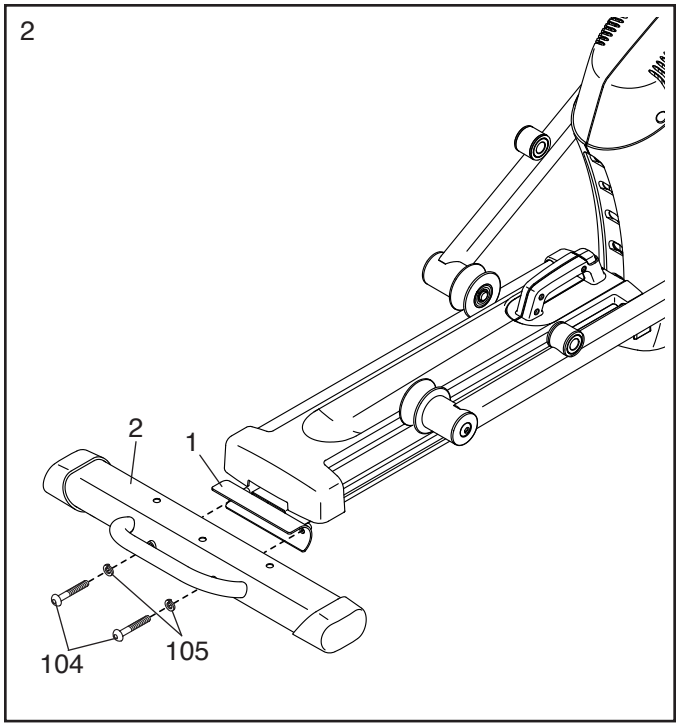
1



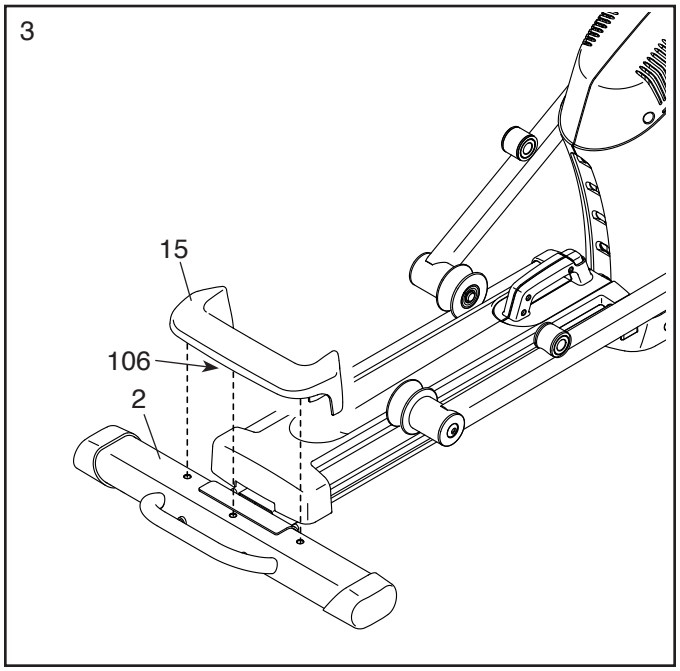
2. Con la ayuda de otra persona, coloque algunos de los materiales de empaque (no se muestran) debajo de la parte trasera de la Armadura (1). **Pida a otra persona que sujete la Armadura para evitar que ésta se balancee mientras completa este paso.**

   Conecte el Estabilizador Trasero (2) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 122mm (104) y dos Arandelas Divididas M10 (105).

   Retire los materiales de empaque que están debajo de la parte trasera de la Armadura (1).



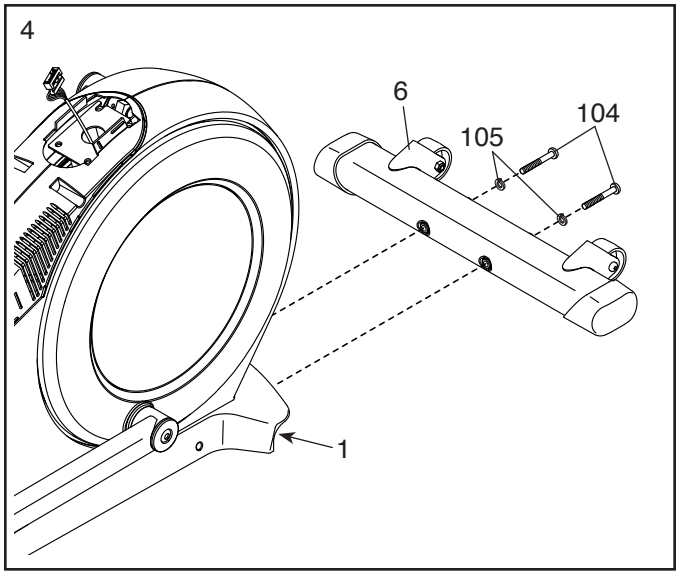
3. Presione las Montaje de la Cubierta (106) que están debajo de la Cubierta del Estabilizador Trasero (15) al interior del Estabilizador Trasero (2).



4. Con la ayuda de otra persona, coloque algunos de los materiales de empaque (que no se muestran) debajo de la parte delantera de la Armadura (1). **Pida a otra persona que sujete la Armadura para evitar que ésta se incline mientras completa este paso.**

   Conecte el Estabilizador Delantero (6) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 122mm (104) y dos Arandelas Divididas M10 (105).

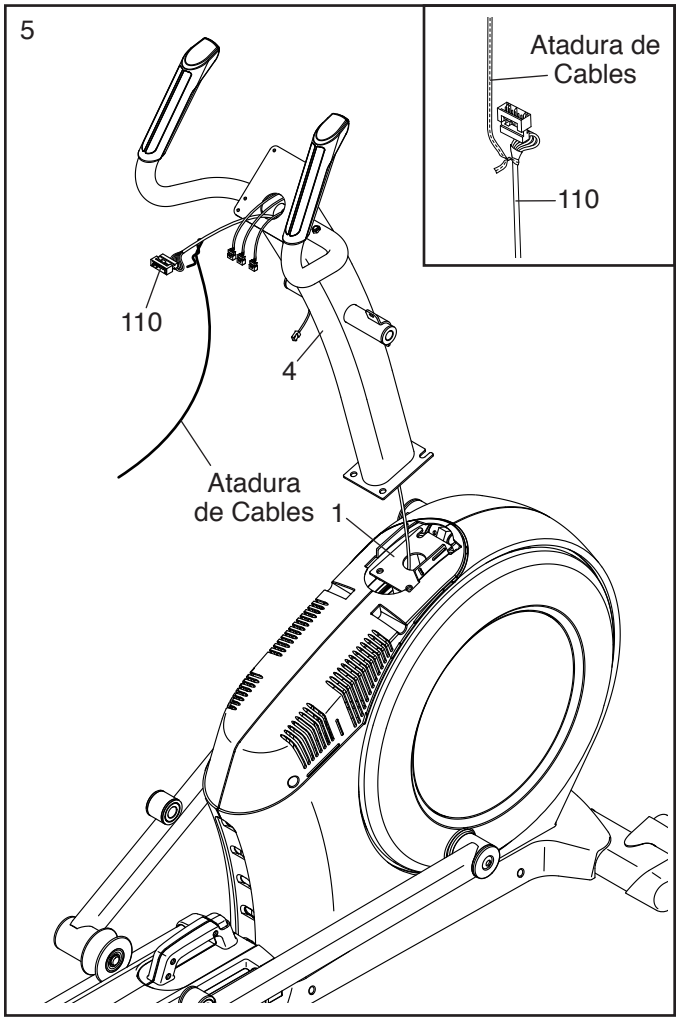
   Retire los materiales de empaque que están debajo de la parte delantera de la Armadura (1).



5. Oriente el Montante Vertical (4) como se indica. Con la ayuda de otra persona sujete el Montante Vertical cerca de la Armadura (1).

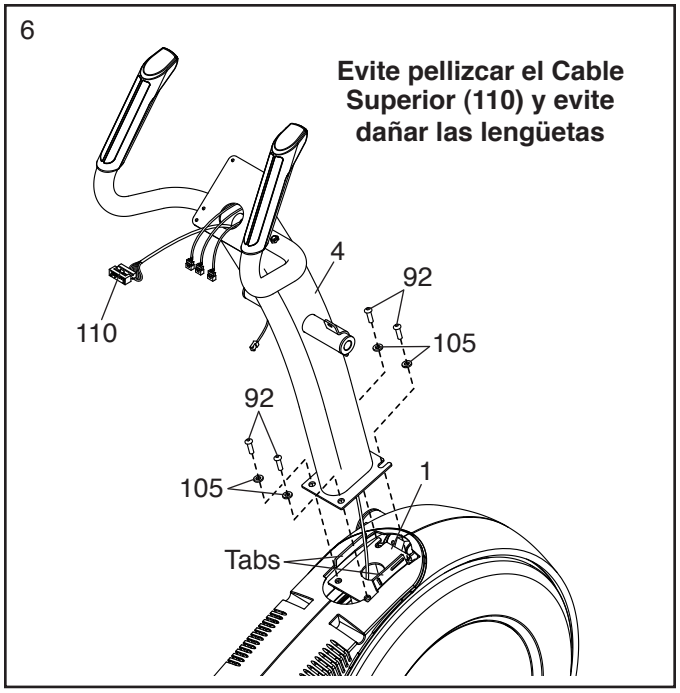
   Vea el diagrama incluido. Localice la atadura de cables en el extremo inferior del Montante Vertical (4). Ate la atadura de cables al Cable Superior (110). A continuación, tire del extremo superior de la atadura de cables hasta que el Cable Superior pase por completo a través del Montante Vertical.

   Clave: Para evitar que el Cable Superior (110) caiga dentro del Montante Vertical (4), asegure el Cable Superior con la atadura de cables.



6. **Clave: Evite pellizcar el Cable Superior (110). Evite dañar las lengüetas plásticas indicadas.** Coloque el Montante Vertical (4) en la Armadura (1).

   Conecte el Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos M10 x 25mm (92) y cuatro Arandelas Divididas M10 (105).



7. Utilizando una bolsa de plástico para mantener sus dedos limpios, aplique una parte de la grasa incluida al Eje de Pivote (35) y a dos Arandelas Onduladas 16mm (54).

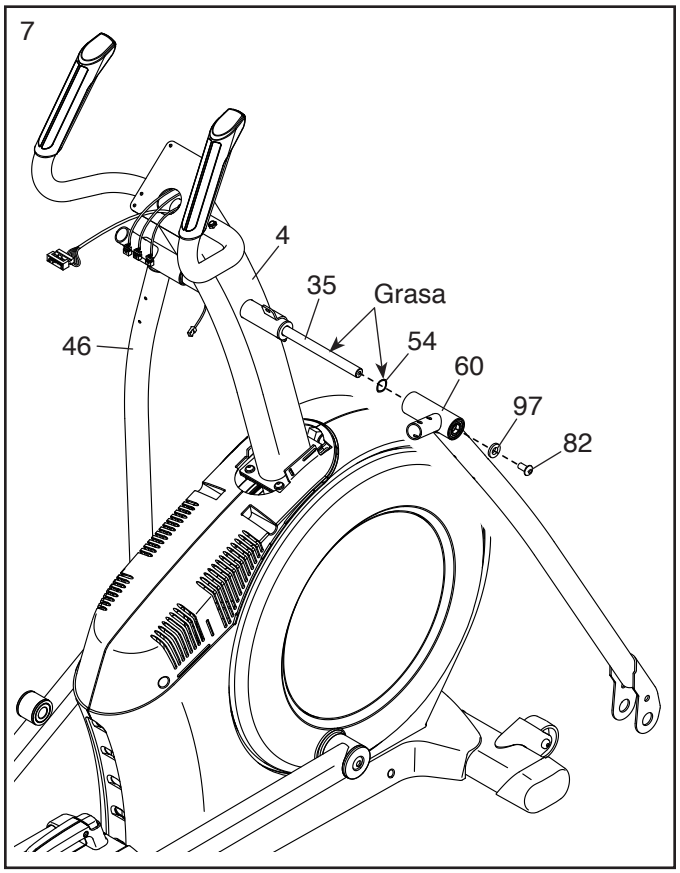
   Inserte el Eje de Pivote (35) a través del Montante Vertical (4) y céntrelo. **Clave: Podría ser útil usar un mazo de goma.**

   Identifique la Pata del Brazo Derecho (60) y oriéntela como se muestra.

   Deslice la Arandela Ondulatoria 16mm (54) y la Pata del Brazo Derecho (60) por el lado derecho del Eje de Pivote (35).

   Repita estas acciones para la Pata del Brazo Izquierdo (46).

   Apriete un Tornillo M8 x 13mm (82) y una Arandela M8 (97), **al mismo tiempo** en cada extremo del Eje de Pivote (35).

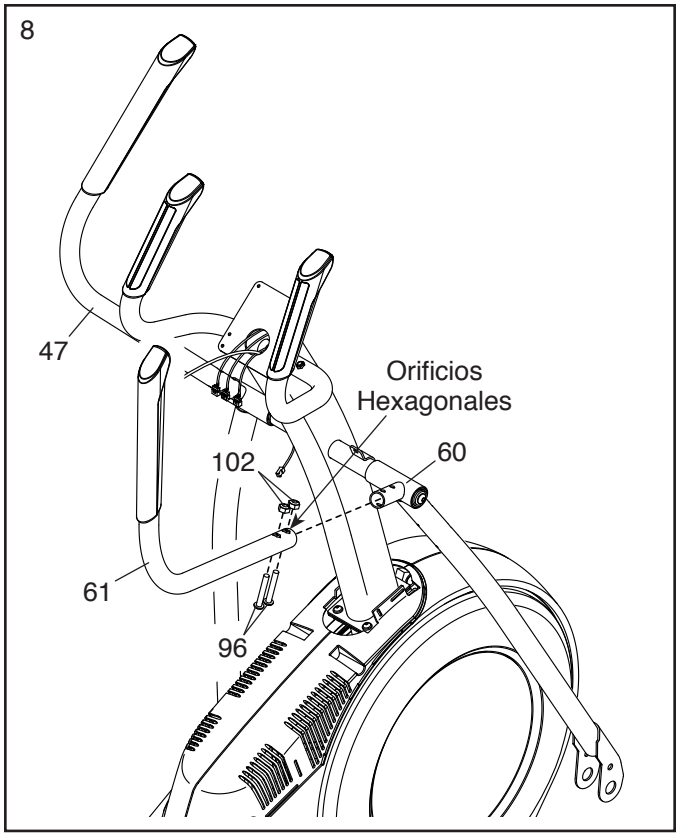


8. Identifique el Brazo Derecho (61) y oriéntelo como se muestra.

   Deslice el Brazo Derecho (61) dentro de la Pata Derecha (60).

   Conecte el Brazo Derecho (61) con dos Pernos M8 x 38mm (96) y dos Contratuercas M8 (102). **Asegúrese de que las Contratuercas estén dentro de los orificios hexagonales.**

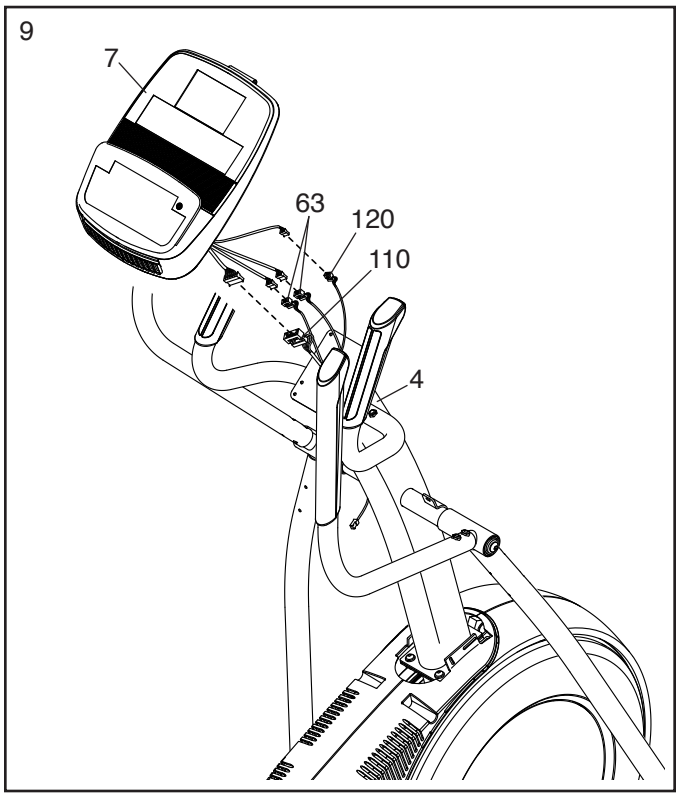
   Repita este paso con el Brazo Izquierdo (47).



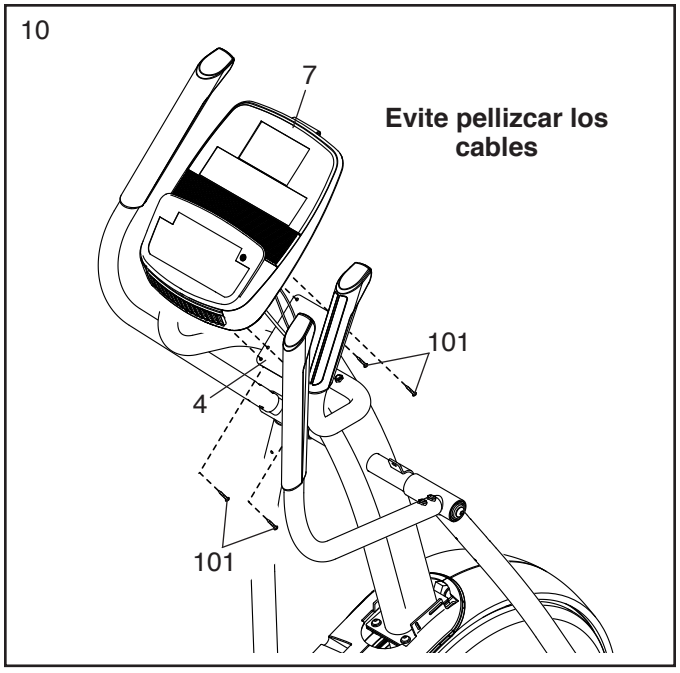
9. Retire la atadura de cables del Cable Superior (110) y deséchela.

   Mientras otra persona sostiene la Consola (7) cerca del Montante Vertical (4), conecte los cables de la Consola al Cable Superior (110), a los Cables del Sensor de Pulso (63) y al Cable de Extensión (120).

   Inserte el exceso de cables dentro del Montante Vertical (4) o dentro de la Consola (7).



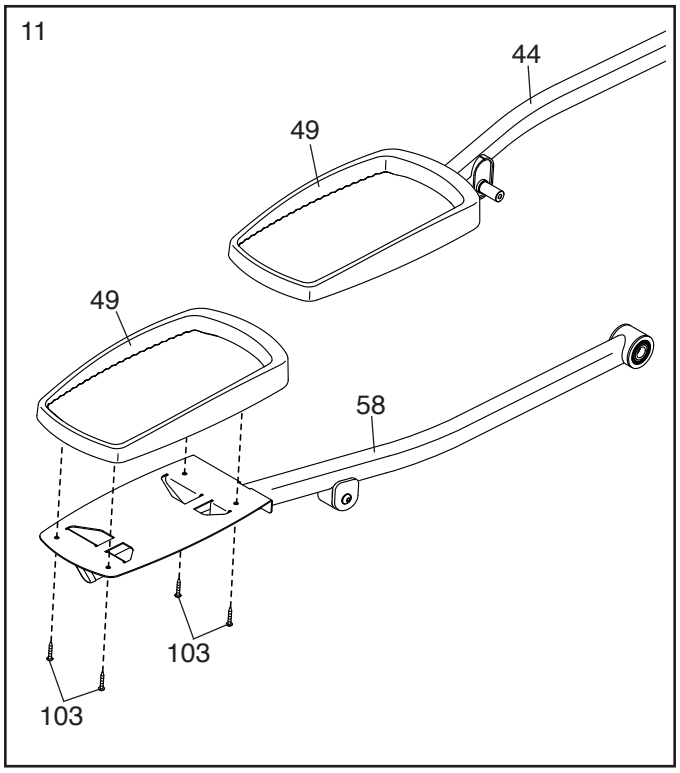
10. **Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables.** Conecte la Consola (7) al Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (101).



11. Identifique el Brazo del Pedal Derecho (58) y oriéntelo tal como se indica.

    Fije un Pedal (49) al Brazo del Pedal Derecho (58) con cuatro Tornillos M6 x 12mm (103).

    Repita este paso con el Brazo del Pedal Izquierdo (44) y con el otro Pedal (49).

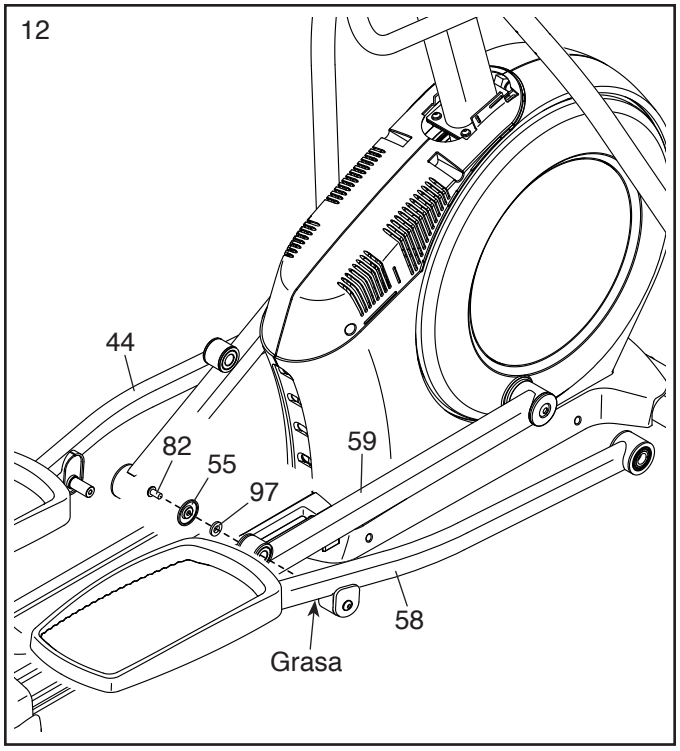


12. Oriente el Brazo del Pedal Derecho (58) como se indica.

Aplique grasa al eje del Brazo del Pedal Derecho (58).

Conecte el Brazo del Pedal Derecho (58) al Brazo del Rodillo Derecho (59) con un Tornillo M8 x 13mm (82), una Cubierta Pequeña de Eje (55) y una Arandela M8 (97).

Repita este paso con el Brazo del Pedal Izquierdo (44).



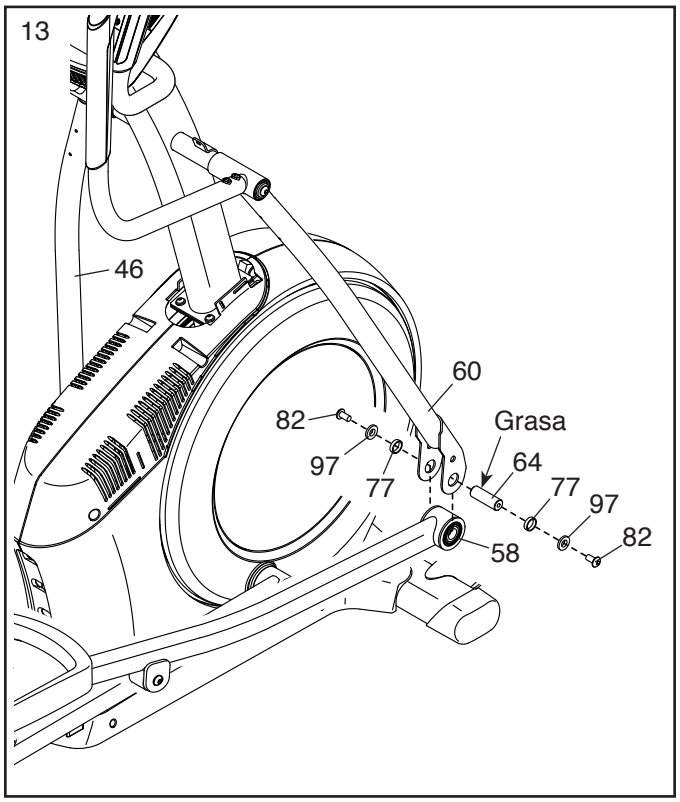
13. Aplique una pequeña cantidad de grasa a uno de los Ejes del Brazo del Pedal (64).

Luego, deslice una Arandela M8 (97) y un Espaciador del Eje (77) sobre un Tornillo M8 x 13mm (82), y apriete con unas vueltas el Tornillo en el Eje del Brazo del Pedal (64).

Mientras otra persona sostiene el extremo delantero del Brazo del Pedal Derecho (58) dentro del soporte de la Pata Derecha (60), inserte el Eje del Brazo del Pedal (64) dentro de ambas piezas.

Deslice una Arandela M8 (97) y un Espaciador del Eje (77) sobre otro Tornillo M8 x 13mm (82), y apriete con unas vueltas el Tornillo en el Eje del Brazo del Pedal (64). **Luego apriete ambos Tornillos a la vez.**

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



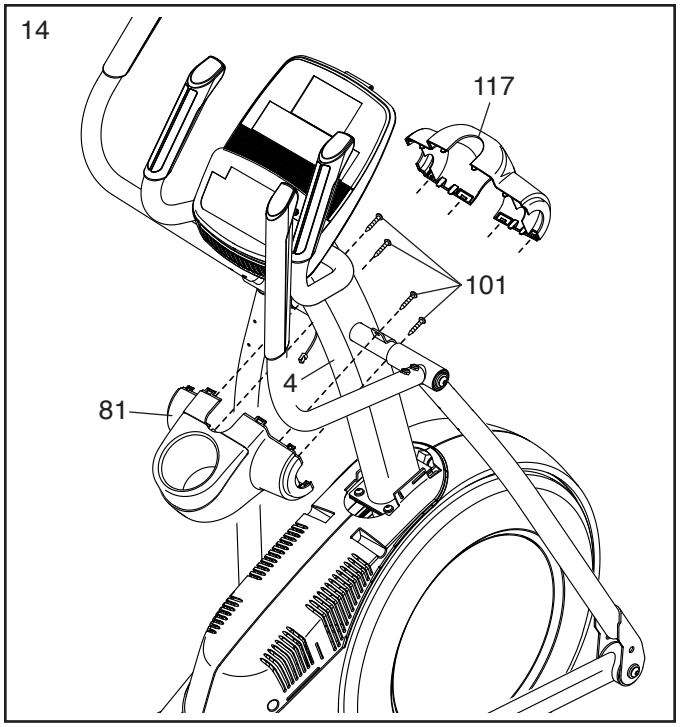
14. **Nota: Si compra el monitor de ritmo cardíaco opcional para el pecho (vea la página 25), vea el paso 21 en la página 16 para instalar el receptor que viene incluido con dicho monitor.**

Oriente la Cubierta Trasera del Montante Vertical (81) como se muestra.

Conecte la Cubierta Trasera del Montante Vertical (81) al Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (101).

Oriente la Cubierta Delantera del Montante Vertical (117) como se muestra.

Conecte la Cubierta Delantera del Montante Vertical (117) alrededor del Montante Vertical (4) presionando los ganchos de la Cubierta Trasera del Montante Vertical (81) con las lengüetas de la Cubierta Delantera del Montante Vertical (3).



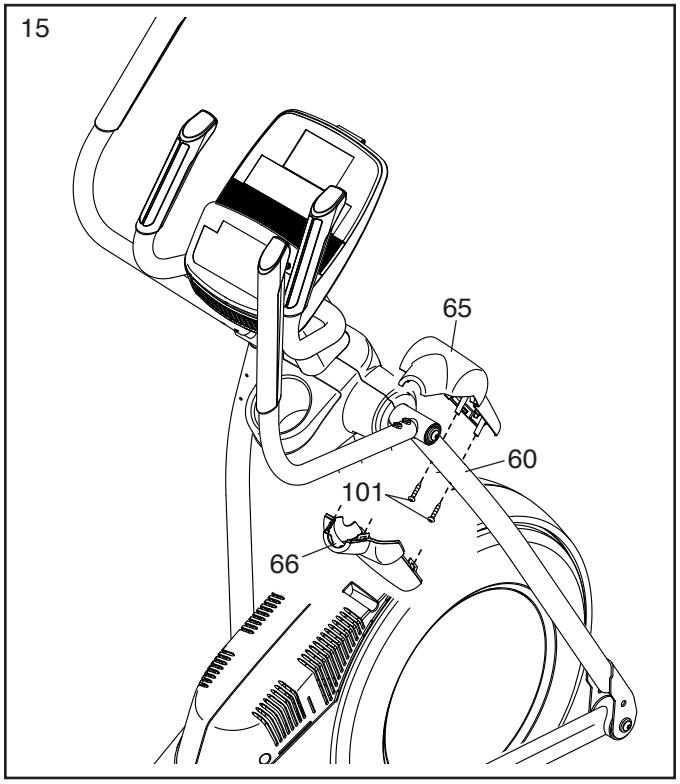
15. Identifique la Cubierta Delantera del Brazo Derecho (65) y oriéntela como se muestra.

Conecte la Cubierta Delantera del Brazo Derecho (65) a la Pata Derecha (60) con dos Tornillos M4 x 16mm (101).

Identifique la Cubierta Trasera del Brazo Derecho (66) y oriéntela como se muestra.

Conecte la Cubierta Trasera del Brazo Derecho (66) alrededor de la Pata Derecha (60), presionando los ganchos de la Cubierta Trasera del Brazo Derecho en las lengüetas de la Cubierta Delantera del Brazo Derecho (65).

Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



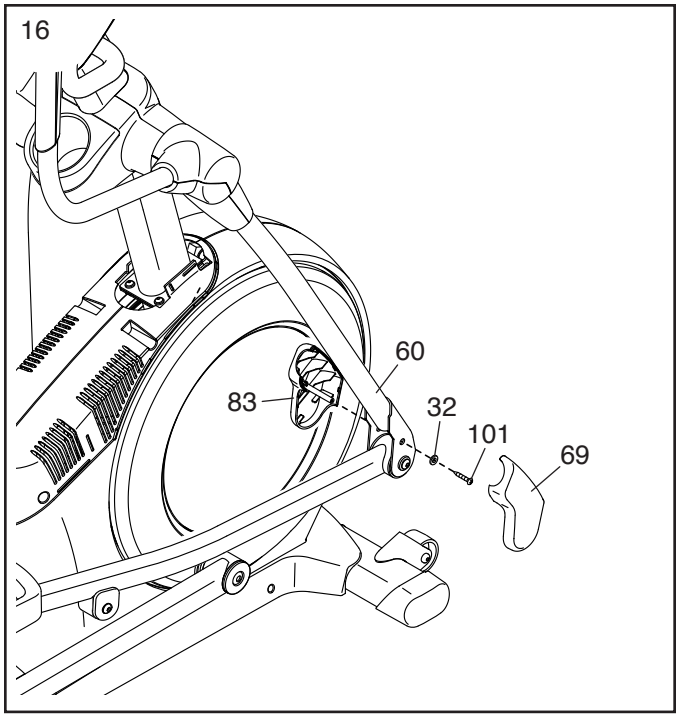
16. Identifique la Cubierta Interna de la Pata Derecha (83) y oriéntela como se muestra.

Conecte la Cubierta Interna de la Pata Derecha (83) a la Pata Derecha (60) con un Tornillo M4 x 16mm (101) y una Arandela M5 (32).

Identifique la Cubierta Externa de la Pata Derecha (69) y oriéntela como se muestra.

Conecte la Cubierta Externa de la Pata Derecha (69) alrededor de la Pata Derecha (60), presionando los ganchos de la Cubierta Interna de la Pata Derecha (83) en las lengüetas de la Cubierta Externa de la Pata Derecha.

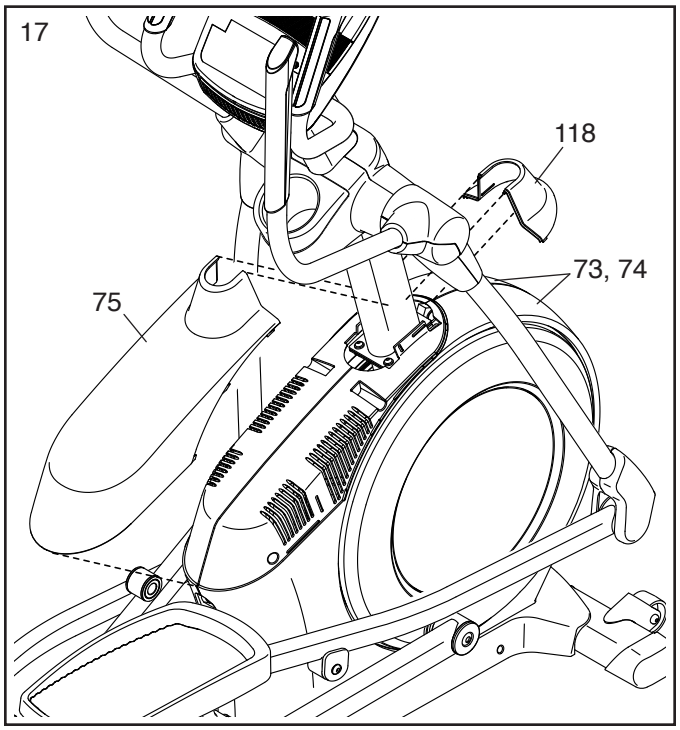
Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



17. Oriente la Tapa de la Cubierta del Protector (118) y la Cubierta del Protector (75) como se muestra.

Primero presione las lengüetas de la Tapa de la Cubierta del Protector (118) en los Protectores Izquierdo y Derecho (73, 74).

Luego presione las lengüetas de la Cubierta del Protector (75) en los Protectores Izquierdo y Derecho (73, 74).

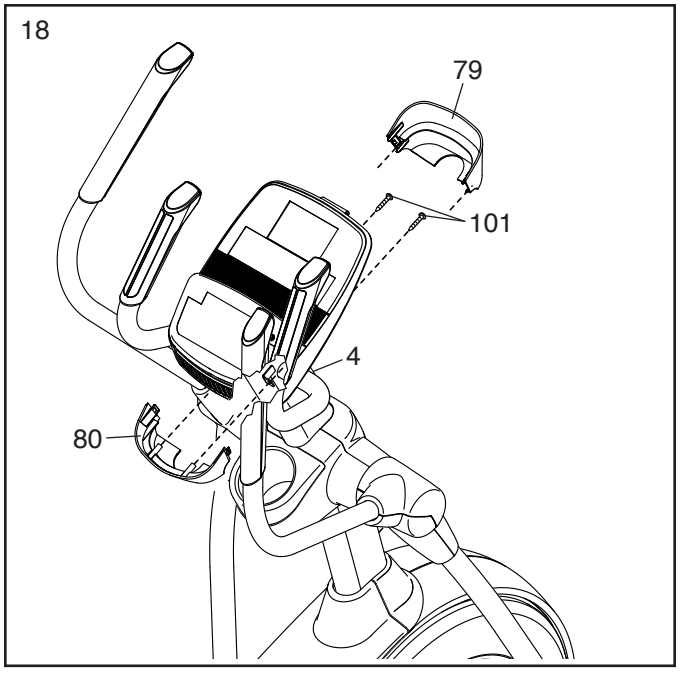


18. Oriente la Cubierta Trasera de la Consola (80) como se muestra.

    Conecte la Cubierta Trasera de la Consola (80) al Montante Vertical (4) con dos Tornillos M4 x 16mm (101).

    Oriente la Cubierta Delantera de la Consola (79) como se muestra.

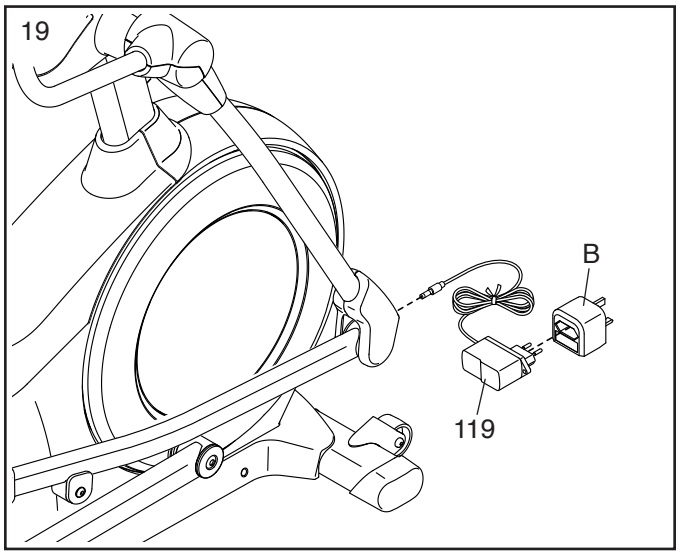
    Conecte la Cubierta Delantera de la Consola (79) alrededor del Montante Vertical (4) presionando los ganchos de la Cubierta Trasera de la Consola (80) sobre las lengüetas de la Cubierta Delantera de la Consola (3).



19. Enchufe el Adaptador Eléctrico (119) dentro del toma de la armadura del entrenador elíptico.

    Si es necesario, enchufe el Adaptador de Corriente (119) dentro del Adaptador de Enchufe (B).

    Nota: Para enchufar el Adaptador Eléctrico (119) dentro de un tomacorriente, vea CÓMO CONECTAR EL ADAPTADOR ELÉCTRICO en la página 17.



20. **Antes de usar entrenador elíptico, asegúrese de que todas las piezas se hayan ajustado correctamente.** Nota: Puede que sobren algunas piezas. Coloque una estera debajo del entrenador elíptico para proteger el piso.

Si compra el monitor del ritmo cardíaco opcional (vea la página 25), siga el paso adicional que aparece más abajo para instalar el receptor que viene incluido con dicho monitor.

21. **Vea los pasos 18 y 14.** Retire las Cubiertas Delantera y Trasera de la Consola (79, 80) si es necesario. Luego retire las Cubiertas Delantera y Trasera del Montante Vertical (117, 81) si es necesario.

    Retire el papel de la almohadilla adhesiva situada en la parte trasera del Receptor (A). Presione el Receptor en la ubicación indicada sobre la parte interior de la Cubierta Trasera del Montante Vertical (81), **debajo** de la Charola de Accesorios (37).

    Vea el diagrama incluido. Asegúrese que la Antena del Receptor (A) esté orientada de manera que quede en posición horizontal, paralela al suelo.

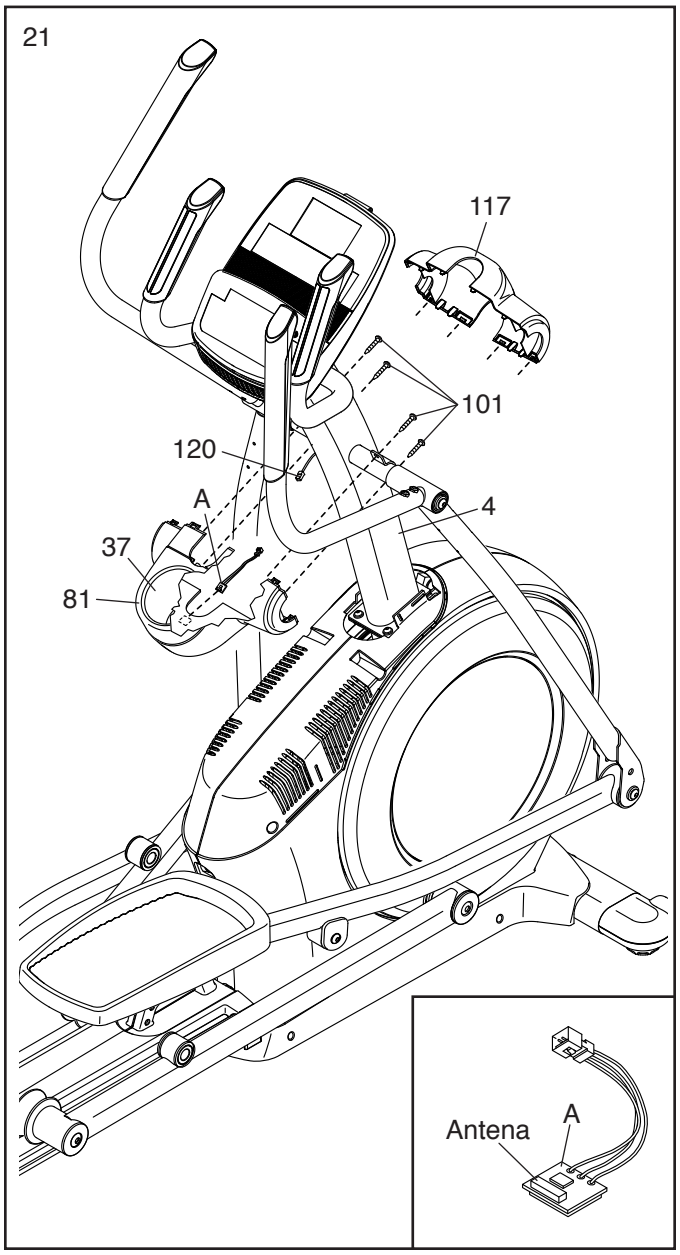
    Conecte el cable del Receptor (A) al Cable de Extensión (120) del Receptor.

    Luego fije la Cubierta Trasera del Montante Vertical (81) al Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos M4 x 16mm (101).

    Fije la Cubierta Delantera del Montante Vertical (117) alrededor del Montante Vertical (4) presionando los ganchos de la Cubierta Trasera del Montante Vertical (81) con las lengüetas de la Cubierta Delantera del Montante Vertical.

    Luego **vea el paso 18** y conecte las Cubiertas Delantera y Trasera de la Consola (79, 80) si es necesario. Nota: Si está instalando el receptor como parte del montaje del entrenador elíptico, continúe el montaje a partir del paso 15.

    Nota: Deseche cualquier otro cable que esté incluido con el monitor del ritmo cardiaco.

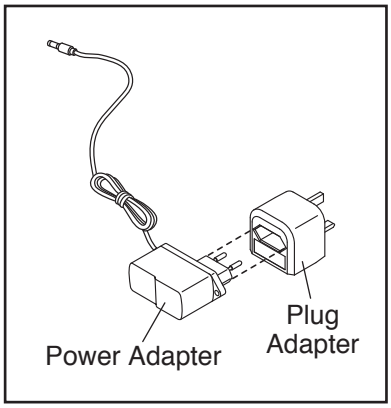


CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

CÓMO ENCHUFAR EL ADAPTADOR ELÉCTRICO

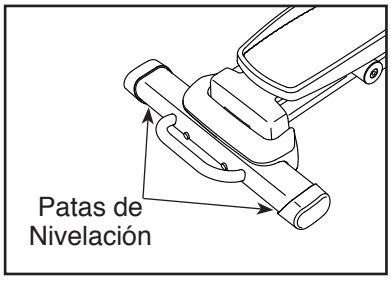
IMPORTANTE: Si el entrenador elíptico ha sido expuesto a temperaturas frías, permita que éste llegue a temperatura ambiente antes de conectar el adaptador eléctrico. Si no lo hace, las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden experimentar daños.

Enchufe el adaptador eléctrico a la toma de la parte delantera de la estructura elíptico. A continuación, conecte el adaptador de corriente dentro del adaptador de enchufe adecuadamente instalada que cumpla con todas las normas y ordenanzas locales.



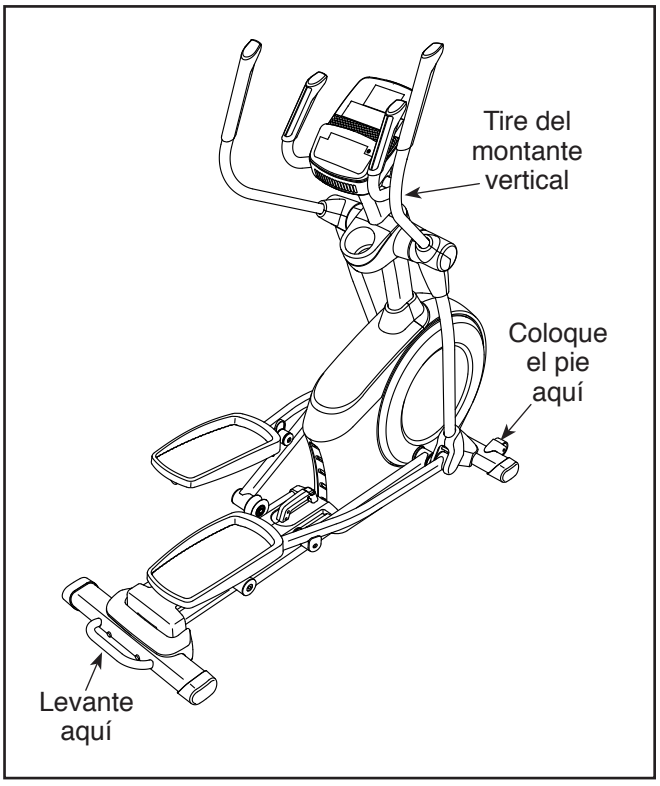
CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se balancea levemente sobre el piso durante su uso, gire una o ambas patas de nivelación ubicadas debajo de la parte trasera de la armadura hasta que el movimiento de vaivén sea eliminado.



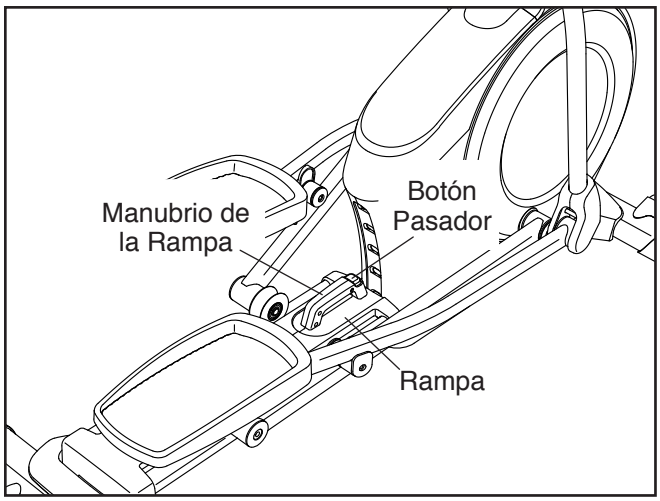
CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, se requiere dos personas para moverlo. Párese frente al entrenador elíptico, sostenga el montante vertical y coloque un pie contra una de las ruedas. Jale del montante vertical y con la ayuda de otra persona levante el manubrio hasta que el aparato de ejercicio elíptico se deslice sobre las ruedas. Con cuidado mueva el entrenador elíptico a la ubicación deseada y luego bájelo hasta el piso.



CÓMO CAMBIAR LA INCLINACIÓN DE LA RAMPA

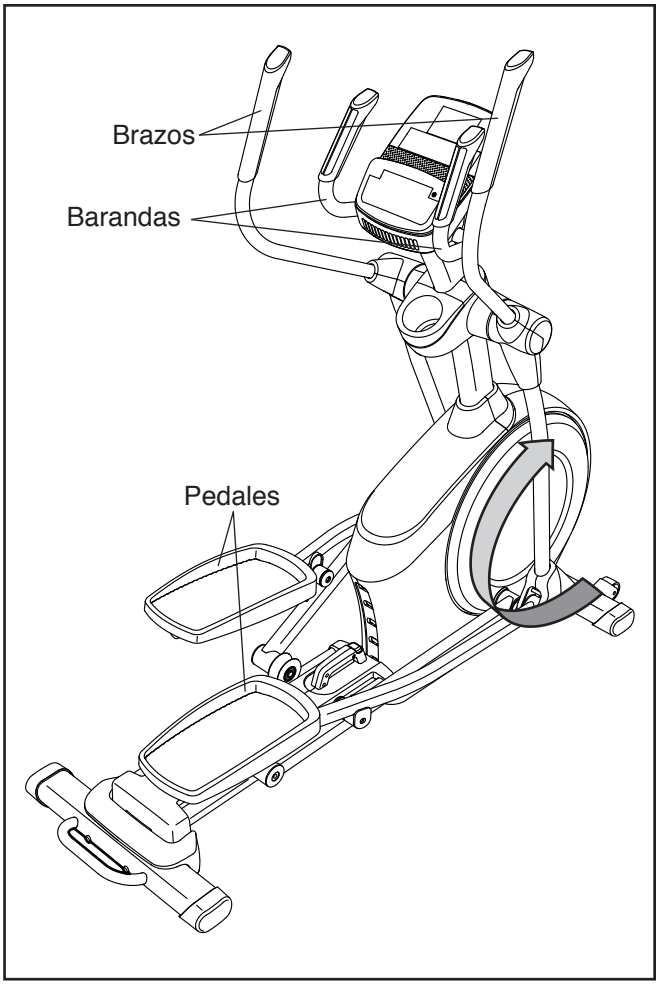
La inclinación de la rampa se puede cambiar para variar el movimiento de los pedales. Para elevar la rampa solo tiene que tirar del manubrio de la rampa hacia arriba hasta el nivel de inclinación deseado.



Para bajar la rampa, presione el botón del pasador, tire del manubrio de la rampa y baje la rampa al nivel de inclinación deseado. A continuación, suelte el botón del pasador y encaje el pasador dentro de los orificios de ajuste de la armadura. **Asegúrese que el pasador se haya encajado con firmeza en uno de los orificios de ajuste de la armadura.**

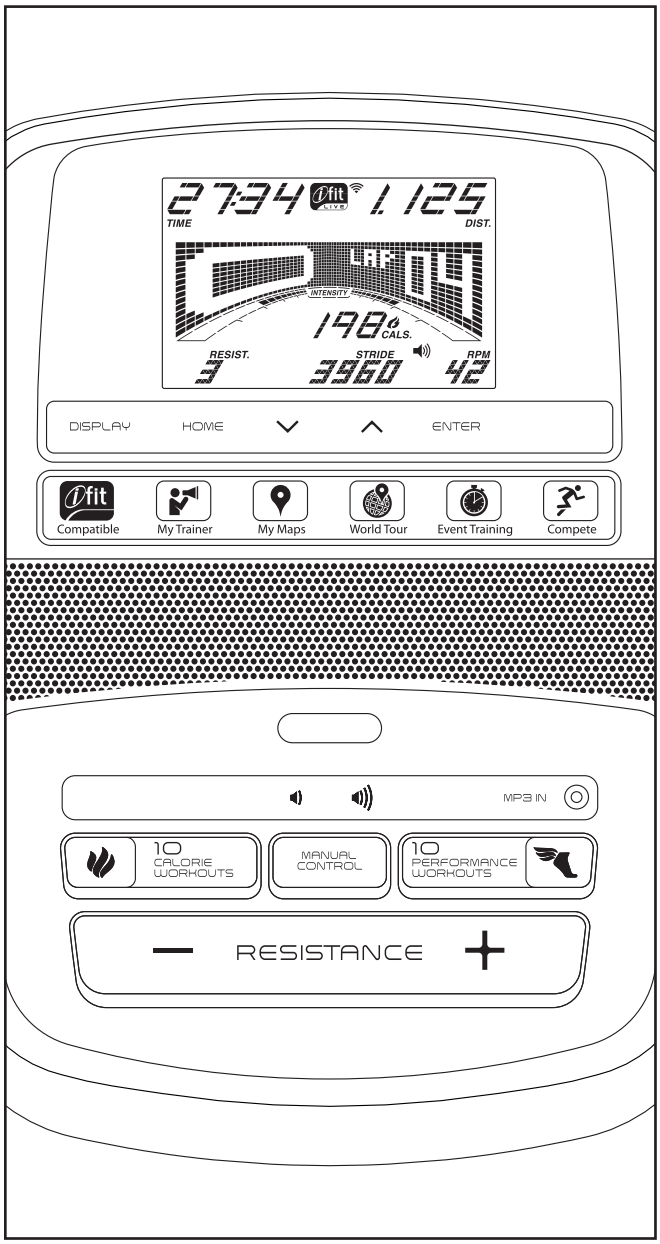
CÓMO EJERCITAR EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para subir al entrenador elíptico, sujétese de las barandas o de los brazos y párese sobre el pedal que está en la posición más baja. Luego coloque el otro pie en el otro pedal. Empuje los pedales hasta que éstos empiecen a moverse de manera continua. **Nota: Los pedales pueden girar en cualquier dirección Se recomienda que gire los pedales en la dirección que se muestra con la flecha; sin embargo, para variar, puede girar los pedales en dirección contraria.**



Para bajarse del entrenador elíptico, espere hasta que los pedales se detengan por completo. **Nota: El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante.** Cuando se hayan detenido los pedales, retire primero el pie del pedal que esté más alto. A continuación, bájese del pedal que esté más bajo.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una serie de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

Cuando use la función manual de la consola, podrá ajustar la resistencia de los pedales al sólo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola le comunicará continuamente los resultados instantáneos del ejercicio realizado. Puede también medir su ritmo cardíaco usando el monitor del ritmo cardíaco del mango o el monitor de ritmo cardíaco opcional para el pecho.

La consola ofrece veinte entrenamientos incluido (diez entrenamientos de calorías y diez entrenamientos de rendimiento). Cada entrenamiento cambia automáticamente la resistencia de los pedales a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo.

La consola también ofrece la revolucionaria función iFit que le permite comunicarse con su red inalámbrica a través de un módulo opcional iFit. Con el modo iFit puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, realizar un seguimiento de los resultados de su entrenamiento, competir contra otros corredores y tener acceso a muchas otras funciones. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, visite a www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.**

También puede conectar su reproductor de MP3 o de CD al sistema de sonido de la consola, y escuchar su música favorita o sus audiolibros mientras ejercita.

Para usar la función manual, vea la página 20. **Para utilizar un entrenamiento incluido,** vea la página 22. **Para usar un entrenamiento iFit,** vea la página 23. **Para cambiar los ajustes de la consola,** vea la página 24. **Para usar el sistema de sonido,** vea la página 25.

Nota: Retire cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la pantalla.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. **Comience a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encenderla.**

   Cada vez que encienda la consola, se encenderá la pantalla. A partir de entonces, la consola estará lista para ser utilizada.

2. **Seleccione la función manual.**

   Pulse el botón de Manual Control (control manual) en la consola para seleccionar el modo manual.

   Si no tiene un módulo iFit inalámbrico introducido en la consola y conectado a iFit, el modo manual se seleccionará automáticamente.

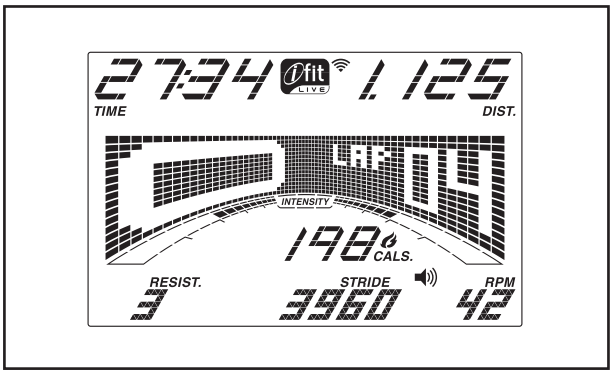
3. **Cambie la resistencia de los pedales según sus necesidades.**

   A medida que pedalea, cambie el nivel de resistencia de los pedales pulsando los botones Resistance para aumentar y disminuir la resistencia.

   Nota: Tras pulsar un botón transcurrirán unos instantes antes de que los pedales alcancen el nivel de resistencia deseado.

4. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

   La pantalla puede mostrar la siguiente información del entrenamiento:



   Cals.: Esta función de pantalla mostrará el número aproximado de calorías que usted ha quemado.

   Cals./Hr: Esta función de pantalla mostrará el número aproximado de calorías que quema por hora.

   Dist.: Esta función de pantalla le mostrará la distancia que ha pedaleado en kilómetros o millas.

   Pulse: Esta función de pantalla mostrará su ritmo cardíaco cuando use el monitor de ritmo cardíaco del mango o un monitor del ritmo cardíaco opcional para el pecho (vea el paso 5 en la página 21).

   Resist.: Esta función de pantalla mostrará el nivel de resistencia de los pedales durante algunos segundos cada vez que cambia el nivel de resistencia.

   RPM: Esta función de pantalla mostrará la velocidad de pedaleo, expresada en revoluciones por minuto (rpm).

   Stride: Esta función de pantalla mostrará el número total de zancadas que ha dado con los pedales.

   Time: Cuando se selecciona el modo manual, esta pantalla mostrará el tiempo que ha transcurrido. Cuando se selecciona un entrenamiento, Esta función de pantalla mostrará el tiempo restante del entrenamiento.

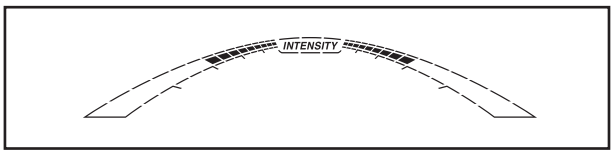
   La matriz contiene varias pestañas. Pulse el botón Display (visualizar) hasta que se muestre la pestaña deseada. También puede pulsar los botones de aumento y disminución que están al lado del botón Enter (registrar).

   Speed: Esta pestaña mostrará un perfil del ajuste de velocidad del entrenamiento. Se mostrará un nuevo segmento al final de cada minuto.

   My Trail: Esta pestaña mostrará una pista de 400 metros. Mientras hace ejercicios, el rectángulo intermitente mostrará su progreso. La pestaña My Trail mostrará también el número de vueltas que ha recorrido.

   Calorie: Esta pestaña le mostrará el número aproximado de calorías que ha quemado. La altura de cada segmento representa la cantidad de calorías que ha quemado durante ese segmento.

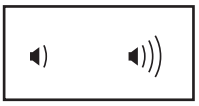
A medida que ejercita, la barra de intensidad del entrenamiento le indicará el nivel aproximado de intensidad de su ejercicio.



Pulse el botón Home (inicio) para regresar al menú por defecto (vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 24 para fijar el menú por defecto). Si es necesario, pulse nuevamente el botón Home.

Cuando un módulo inalámbrico iFit está conectado, el símbolo de red inalámbrica en la parte superior de la pantalla mostrará la intensidad de su señal inalámbrica. Cuatro arcos indican una señal de excelente calidad.

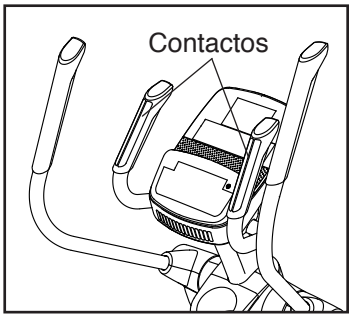
Para salir de la función manual o de un entrenamiento, pulse el botón Home. Si es necesario, pulse nuevamente el botón Home.



Cambie el volumen de la consola pulsando los botones de aumento o disminución del volumen.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Puede medir su ritmo cardíaco mediante el monitor del ritmo cardíaco del mango o el monitor del ritmo cardíaco para el pecho opcional (vea la página 25 para información acerca del monitor del ritmo cardíaco para el pecho opcional).



Si hay láminas de plástico en los contactos metálicos del monitor del ritmo cardíaco del mango, retírelas. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el monitor del ritmo cardíaco del mango, con las palmas de las manos apoyadas sobre los contactos. **Evite mover las manos o apretar demasiado los contactos.**

Cuando se detecte el pulso, un indicador con forma de corazón se iluminará intermitentemente en la pantalla cada vez que su corazón lata. Aparecerán uno o dos guiones y luego se mostrará su ritmo cardíaco. Para una lectura más precisa del ritmo cardíaco, sostenga los contactos durante al menos 15 segundos.

Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese de que sus manos estén colocadas en la posición que se describe. Tenga cuidado de no mover las manos en forma excesiva o apretar los contactos metálicos demasiado fuerte. Para un funcionamiento óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos o químicos.**

6. **Cuando termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

   Si los pedales no se mueven durante varios segundos, se escuchará un sonido, la consola hará una pausa y el tiempo empezará a parpadear en la pantalla. Para reanudar el entrenamiento, solo tiene que volver a pedalear.

   Si los pedales no se mueven durante varios minutos y no se pulsa ningún botón, la consola se apagará y la pantalla se reajustará.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO INCLUIDO

1. **Comience a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encenderla.**

   Cada vez que encienda la consola, se encenderá la pantalla. A partir de entonces, la consola estará lista para ser utilizada.

2. **Seleccione un entrenamiento incluido.**

   Para seleccionar un entrenamiento incluido, pulse repetidamente el botón 10 Calorie Workouts (10 entrenamientos de calorías) o el botón 10 Performance Workouts (10 entrenamientos de rendimiento) hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

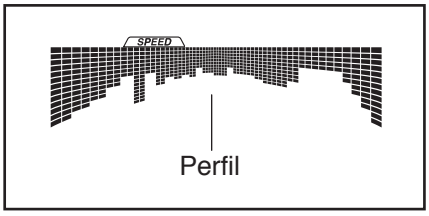
   Cuando seleccione un entrenamiento incluido, la pantalla le mostrará la duración del entrenamiento y el nombre del entrenamiento. Un perfil de la configuración de velocidad del entrenamiento aparecerá en la matriz.

   El nivel de resistencia máximo y la velocidad máxima para el entrenamiento también se mostrarán en la pantalla.

3. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

   Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Cada segmento tiene programado un nivel de resistencia y una meta de velocidad. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo de nivel de resistencia y/o meta velocidad.

   Durante el entrenamiento, el perfil de la pestaña de velocidad mostrará su progreso. El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento destellando indica el ajuste de ritmo cardíaco para el segmento actual.



   Al final de cada segmento del entrenamiento se escuchará una serie de tonos sonoros y el próximo segmento del perfil comenzará a destellar intermitentemente. Si se programa un nivel de resistencia y/o meta de velocidad diferente para el siguiente segmento, el nivel de resistencia y/o meta de velocidad se mostrará en la pantalla durante algunos segundos para avisarle. A continuación, el nivel de resistencia de los pedales cambiará.

   A medida que vaya haciendo ejercicios, se le indicará que mantenga la velocidad de pedaleo cercana a la meta de velocidad del segmento actual. Cuando aparezca una flecha hacia arriba en la pantalla, aumente su paso. Cuando aparezca una flecha hacia abajo en la pantalla, disminuya su paso. Cuando no aparezca ninguna flecha en la pantalla, mantenga su paso actual.

   IMPORTANTE: La meta de velocidad sirve simplemente para motivarle. Puede que su velocidad de pedaleo real sea inferior a la meta de velocidad. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le sea cómoda.

   Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted podrá modificar manualmente la configuración pulsando los botones Resistance (resistencia). **IMPORTANTE: Al finalizar el segmento actual del entrenamiento, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia programado para el siguiente segmento.**

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para detener el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

4. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

   Vea el paso 4 en el página 20.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en el página 21.

6. **Cuando termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

   Vea el paso 6 en el página 21.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

Deberá tener un módulo iFit para usar el entrenamiento iFit.

Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, visite a www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.

Nota: Para usar un módulo iFit, debe tener acceso a un ordenador con conexión a Internet y puerto USB. También necesitará una membrecía en iFit.com. Para usar un módulo inalámbrico iFit también deberá tener su propia red inalámbrica, incluido un router 802.11b con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas).

IMPORTANTE: Para satisfacer los requisitos de conformidad con la exposición, la antena y el transmisor del módulo iFit deben estar alejados al menos 20 cm de todas las personas y no deben estar cerca de otra antena o transmisor, ni conectados a éstos.

1. **Comience a pedalear o pulse cualquier botón en la consola para encenderla.**

   Cada vez que encienda la consola, se encenderá la pantalla. A partir de entonces, la consola estará lista para ser utilizada.

2. **Asegúrese de que el módulo iFit esté introducido en la consola.**

   Para usar un entrenamiento iFit, asegúrese de que el módulo iFit esté introducido en la consola.

3. **Seleccione un usuario.**

   Si hay más de un usuario registrado, podrá cambiar de usuario en la pantalla principal de iFit. Pulse los botones de incremento o disminución que están al lado del botón Enter (registrar) para seleccionar un usuario.

4. **Seleccione un entrenamiento iFit.**

   Para seleccionar un entrenamiento de iFit, pulse uno de los botones de iFit. Antes que se descarguen entrenamientos, deberá añadirlos a su programa en www.iFit.com.

   Pulse el botón iFit para descargar el próximo entrenamiento en su programa. Pulse el botón My Trainer (mi entrenador), el botón My Maps (mis mapas), el botón World Tour (tour del mundo) o el botón Event Training (entrenamiento de evento) para descargar el próximo entrenamiento de este tipo en su programa. Pulse el botón Compete (competencia) para competir en una carrera que haya programado previamente. **Para obtener más información sobre los entrenamientos iFit, visite la web www.iFit.com.**

   Cuando seleccione un entrenamiento iFit, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento y el número aproximado de calorías que quemará. La pantalla también puede mostrar el nombre del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competencia, la pantalla puede hacer una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

5. **Comenzar el entrenamiento.**

   Vea el paso 3 en el página 22.

   Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal le guiará a través de su entrenamiento. Puede seleccionar un ajuste de audio para su entrenador personal (vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 24).

   Para detener el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. El tiempo comenzará a destellar en la pantalla. Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear.

6. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

   Vea el paso 4 en el página 20.

   La pestaña My Trail (mi sendero) muestra un mapa del sendero en el que está caminando o corriendo, o mostrará una pista y el número de vueltas que ha recorrido.

   Durante un entrenamiento de competencia, la pestaña Competition (competencia) mostrará su progreso de la carrera. Mientras compite, la línea superior de la matriz mostrará qué porción de la carrera ha completado. Las otras líneas mostrarán a otros competidores. El final de la matriz representa el final de la carrera.

7. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en el página 21.

8. **Cuando termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

   Vea el paso 6 en el página 21.

Para más información sobre la función iFit, visite la web www.iFit.com.

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

La consola exhibe un modo de usuario que le permite visualizar la información sobre el uso, seleccionar una unidad de medida y ajustar el nivel de contraste de la pantalla.

Cuando el módulo iFit está conectado a la consola, también podrá usar la función de información para seleccionar el ajuste de audio para la voz del entrenador personal, verificar el estado del módulo iFit y verificar si hay archivos disponibles para descarga.

1. **Seleccione la función de información.**

   Para seleccionar la función de información, mantenga pulsado el botón Display (visualizar) durante algunos segundos hasta que aparezca en pantalla la función de información.

2. **Visualizar la información sobre el uso.**

   La pantalla mostrará el número total de horas que se ha estado utilizando el entrenador elíptico. La pantalla mostrará también la distancia total (en millas o kilómetros) que se ha pedaleado en el entrenador elíptico.

3. **Si lo desea, seleccione una unidad de medida.**

   La palabra ENGLISH (Inglés) para millas inglesas o la palabra METRIC (Métrico) para kilómetros aparecerán en la pantalla para indicar la unidad de medidas que está actualmente seleccionada.

   Para cambiar la unidad de medida, pulse repetidamente el botón Enter (registrar) para seleccionar la unidad de medida deseada.

4. **Ajuste el nivel de contraste de las pantallas de la consola si así lo desea.**

   Pulse el botón de disminución para visualizar el nivel de contraste. El nivel de contraste actualmente seleccionado también aparecerá en la pantalla. Para ajustar el nivel de contraste, pulse los botones de aumento y disminución de la resistencia.

5. **Determine si el módulo iFit está conectado a la consola.**

   Si el módulo iFit está conectado a la consola, la pantalla mostrará el texto WIFI MODULE (módulo WiFi) o USB MODULE (módulo USB).

   Si no hay ningún accesorio conectado, en la pantalla aparecerá el texto NO IFIT MODULE (ningún módulo iFit). Si no hay ningún accesorio conectado, continúe con el paso 10.

6. **Seleccione un ajuste de audio para la voz del entrenador personal, si así lo desea.**

   Pulse el botón de disminución para visualizar el ajuste de audio si desea escuchar la voz del entrenador personal. El ajuste de audio actual para la voz del entrenador personal también aparecerá en la pantalla.

   Para cambiar el ajuste de audio, pulse repetidamente el botón Enter para ON (activar) o OFF (desactivar) la voz del entrenador personal.

7. **Especifique el menú por defecto si lo desea.**

   Pulse el botón de disminución para visualizar el ajuste de menú por defecto. El menú por defecto es el menú que aparecerá cuando encienda la consola. Pulse repetidamente el botón Enter para seleccionar el menú de función manual o el menú iFit como menú por defecto.

8. **Verifique el estado del módulo iFit, si así lo desea.**

   Pulse el botón de disminución para visualizar la pantalla del estado iFit. El texto CHECK WIFI Status (comprobar estado WiFi) o CHECK USB Status (comprobar estado USB) se mostrará en la pantalla.

   A continuación, pulse el botón Enter. Luego de algunos segundos, el estado del módulo iFit aparecerá en la pantalla. Para salir de esta pantalla, pulse y mantenga pulsado el botón Display durante algunos segundos.

9. **Verifique las descargas, si así lo desea.**

   Pulse el botón de disminución para visualizar la pantalla de descargas. El texto SEND/RECEIVE Data (enviar/recibir datos) se mostrará en la pantalla.

   A continuación, pulse el botón Enter. A continuación, la consola verificará si hay descargas disponibles de entrenamientos y firmware de iFit.

10. **Salir de la función de información.**

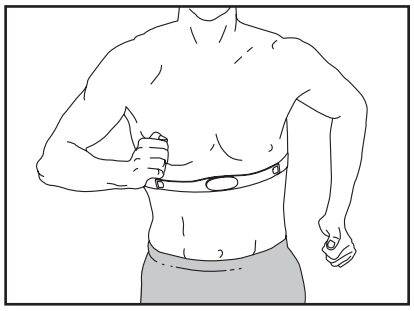
    Pulse el botón Display para salir de la función de información.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros con el sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicios, conecte el cable de audio incluido en la toma de la consola y en la toma de su reproductor de MP3 o de CD. **Compruebe que ha conectado bien el cable de audio.**

A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor de MP3 o de CD. Ajuste el nivel de volumen utilizando los botones de aumento o disminución del volumen en la consola o el control de volumen de un reproductor de MP3 o de CD.

MONITOR DEL RITMO CARDÍACO OPCIONAL PARA EL PECHO



Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es mantener el ritmo cardíaco adecuado durante sus entrenamientos. El monitor del ritmo cardíaco opcional le permitirá vigilar continuamente su ritmo cardíaco mientras realiza los ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. **Para comprar un monitor de ritmo cardíaco para el pecho, por favor vea la portada de este manual.**

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete regularmente todas las piezas del entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

Para limpiar el entrenador elíptico, use una tela húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de ésta y evite que la consola permanezca bajo la luz solar directa.**

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si la consola no muestra su ritmo cardíaco cuando usted sujeta el monitor del ritmo cardíaco del mango, o si el ritmo cardíaco que se muestra parece demasiado alto o demasiado bajo, vea el paso 5 de la página 21.

CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se balancea ligeramente sobre el suelo durante su uso, consulte la sección CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO en la página 17.

CÓMO ENGRASAR LOS RODILLOS

Consulte el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. Si los Rodillos (51) chirrían cuando se mueven sobre las Pistas (16), aplique una pequeña cantidad de grasa marina blanca a cada Rodillo. Disperse la grasa de manera uniforme alrededor de los Rodillos. Pedalee en el aparato de ejercicio elíptico hasta que se distribuya una capa fina de grasa por las Pistas. A continuación, limpie con una tela el exceso de grasa.

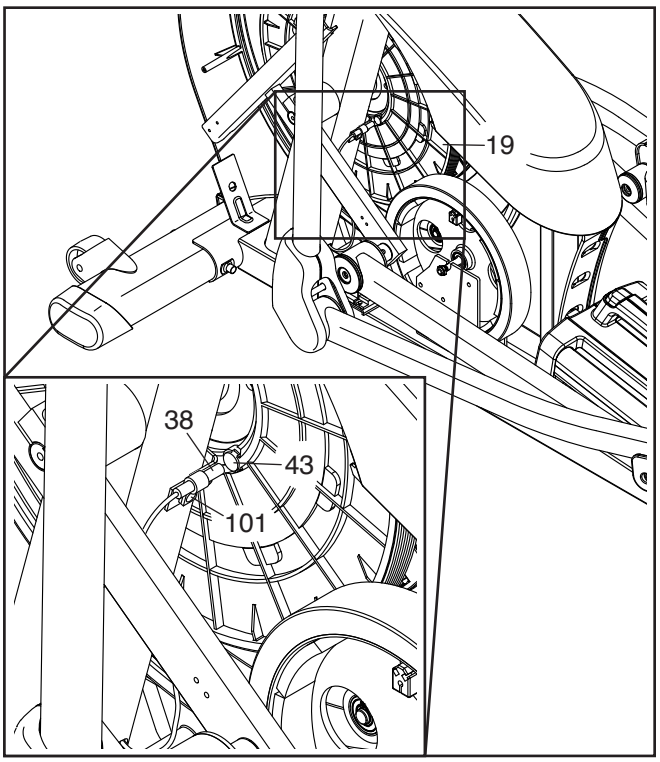
CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra la información correctamente, el interruptor de lengüeta se debe ajustar.

Vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS C en la página 35. Con un destornillador plano, retire el Disco (71) Izquierdo.

Nota: Para mayor claridad, en el dibujo de abajo se muestra el protector izquierdo tras haber sido retirado.

A continuación, localice el Interruptor de Lengüeta (38). Gire la Polea (19) hasta que un Imán (43) se alinee con el Interruptor de Lengüeta.



Afloje, pero no extraiga, el Tornillo M4 x 16mm (101) indicado. Acerque o aleje levemente el Interruptor de Lengüeta (38) con respecto al Imán (43) y vuelva a apretar el Tornillo. Luego balancee la Polea (19) hacia delante y hacia atrás lo suficiente como para que el Imán pase repetidamente por el Interruptor de Lengüeta.

Repita estos pasos hasta que la consola muestre los resultados correctos. Una vez que el Interruptor de Lengüeta esté correctamente ajustado, vuelva a colocar el disco izquierdo.

CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

En caso de que los pedales se resbalen al pedalear, incluso cuando se haya ajustado la máxima resistencia, puede que sea necesario ajustar la correa.

Para ajustar la correa de manejo, consulte el paso 17 de montaje de la página 14. Con un destornillador de punta plana, retire la Cubierta del Protector (75) y la Tapa de la Cubierta del Protector (118).

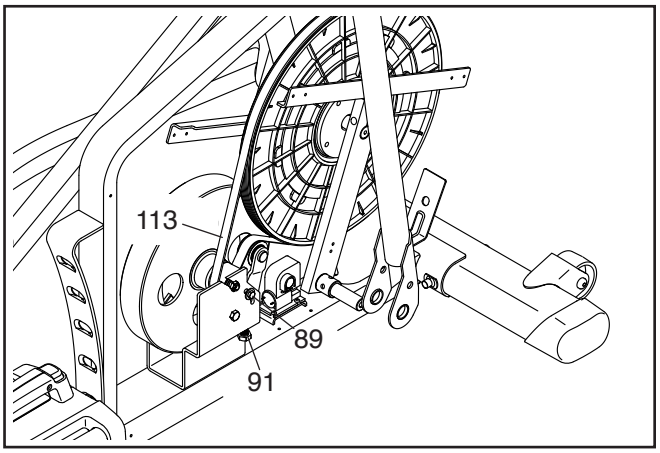
Luego vea el paso de montaje 16 en la página 14 y retire las Cubiertas Externa e Interna de la Pata Derecho (69, 83).

A continuación, vea el paso de montaje 13 de la página 12 y retire el Brazo del Pedal Derecho (58) de la Pata Derecha (60).

Vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS B en la página 34 y el DIBUJO DE LAS PIEZAS A en la página 33. Retire el Brazo del Rodillo Derecho (59) del Brazo de la Manivela (20) derecho. Seguidamente, retire con cuidado el montaje del Brazo del Rodillo Derecho del entrenador elíptico.

Vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS C en la página 35. Retire los Tornillos M4 x 19mm (5) y el Tornillo M4 x 48mm (107) de los Protectores Izquierdo y Derecho (73, 74). Seguidamente, extraiga el Protector Derecho.

Luego localice y afloje el Tornillo del Brazo Estable (89). Luego apriete el Tornillo de Ajuste de la Correa (91) hasta que la Correa de Manejo (113) quede tirante. Luego vuelva a apretar el Tornillo del Brazo Estable.



Vuelva a fijar el protector derecho, el brazo del rodillo derecho, el brazo del pedal derecho, la tapa de la cubierta del protector y la cubierta del protector.

GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♡
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♡
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejerciciosnunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire—nunca se mesa.

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

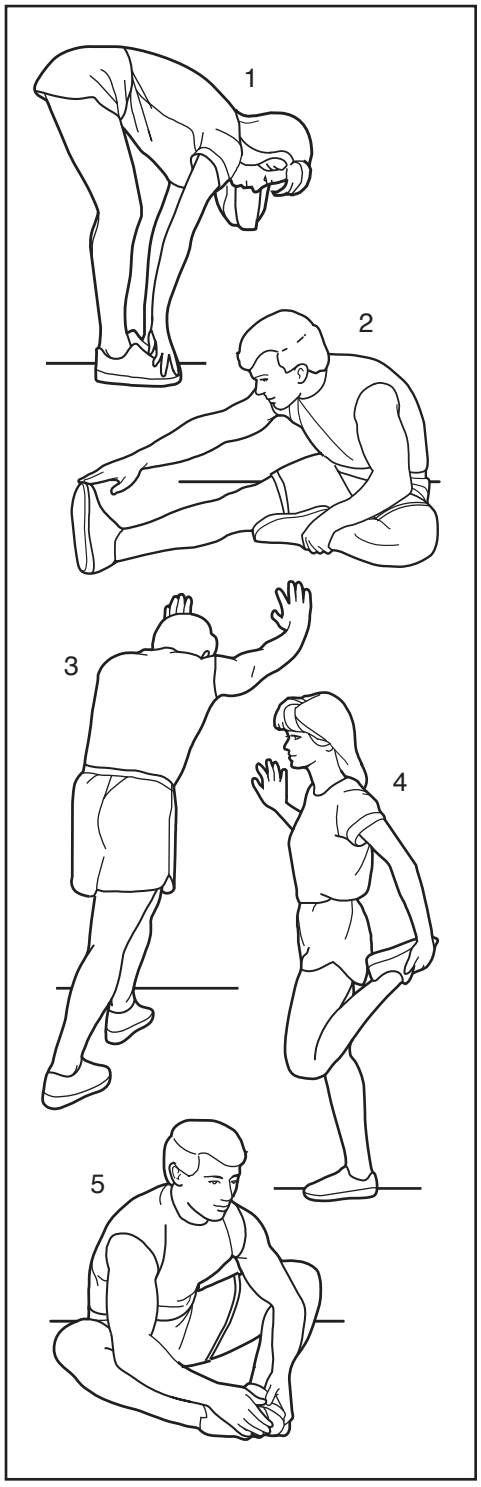
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás. Estiramientos: Pantorillas, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de los Cuadriceps

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.



NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo NTEVEL77911.2 R1212A

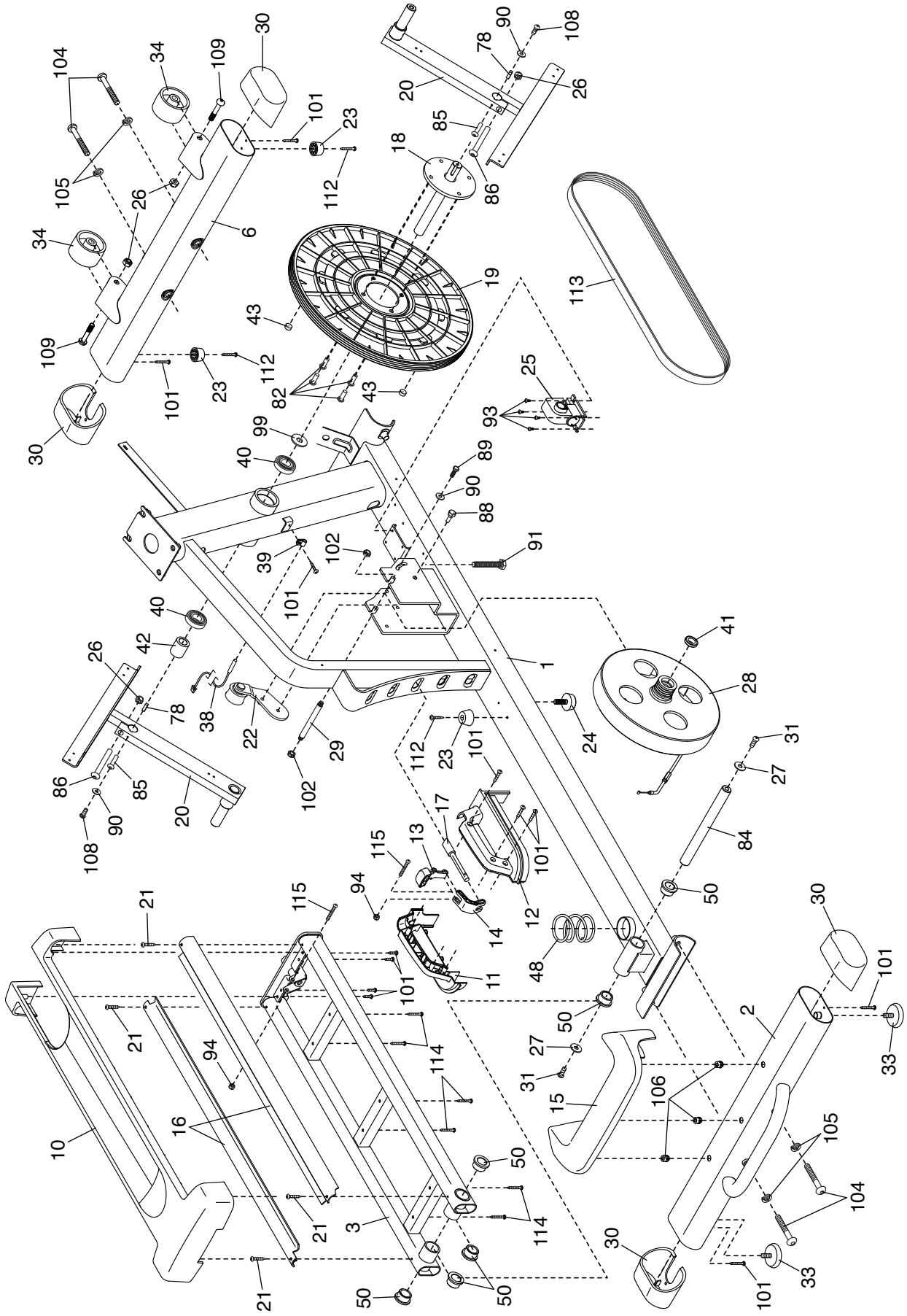
N°	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura
2	1	Estabilizador Trasero
3	1	Rampa
4	1	Montante Vertical
5	8	Tornillo M4 x 19mm
6	1	Estabilizador Delantero
7	1	Consola
8	1	Baranda Izquierda
9	1	Baranda Derecha
10	1	Cubierta de la Rampa
11	1	Manubrio del Pasador Izquierdo
12	1	Manubrio del Pasador Derecho
13	1	Botón del Pasador
14	1	Soporte del Pasador
15	1	Cubierta del Estabilizador Trasero
16	2	Pista
17	1	Pasador
18	1	Manivela
19	1	Polea
20	2	Brazo de la Manivela
21	4	Tornillo M4 x 10mm
22	1	Brazo Estable
23	3	Parachoques
24	1	Pata de Nivelación Pequeña
25	1	Motor de Resistencia
26	4	Contratuerca M10
27	2	Arandela M10
28	1	Mecanismo Eddy
29	1	Eje del Mecanismo
30	4	Tapa del Estabilizador
31	2	Tornillo M10 x 19mm
32	2	Arandela M5
33	2	Pata de Nivelación
34	2	Rueda
35	1	Eje de Pivote
36	2	Buje del Montante Vertical
37	1	Bandeja de Accesorios
38	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
39	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
40	2	Cojinete de la Armadura
41	1	Espaciador del Mecanismo
42	1	Anillo de Retención Grande
43	2	Imán
44	1	Brazo del Pedal Izquierdo
45	1	Brazo del Rodillo Izquierdo
46	1	Pata Izquierda
47	1	Brazo Izquierdo
48	1	Resorte de la Rampa
49	2	Pedal
50	6	Buje de la Armadura
51	2	Rodillo
52	2	Tapa Trasera del Brazo del Pedal
53	4	Cubierta Grande del Eje
54	2	Arandela Ondulatoria 16mm
55	2	Cubierta Pequeña del Eje
56	4	Buje del Brazo del Rodillo
57	8	Cojinete del Brazo
58	1	Brazo del Pedal Derecho
59	1	Brazo del Rodillo Derecho
60	1	Pata Derecha
61	1	Brazo Derecho
62	2	Mango
63	2	Sensor de Pulso/Cable
64	2	Eje del Brazo del Pedal
65	1	Cubierta Delantera del Brazo Derecho
66	1	Cubierta Trasera del Brazo Derecho
67	1	Cubierta Delantera del Brazo Izquierdo
68	1	Cubierta Trasera del Brazo Izquierdo
69	1	Cubierta Externa de la Pata Derecho
70	1	Cubierta Externa de la Pata del Brazo Izquierdo
71	2	Disco
72	1	Cubierta Interna de la Pata del Brazo Izquierdo
73	1	Protector Izquierdo
74	1	Protector Derecho
75	1	Cubierta del Protector
76	1	Tapa Lateral del Brazo del Pedal Izquierdo
77	4	Espaciador del Eje
78	2	Llave
79	1	Cubierta Delantera de la Consola
80	1	Cubierta Trasera de la Consola
81	1	Cubierta Trasera del Montante Vertical
82	12	Tornillo M8 x 13mm
83	1	Cubierta Interna de la Pata Derecha
84	1	Eje de la Rampa
85	2	Tornillo M4 x 14mm
86	2	Perno M10 x 58mm
87	1	Tapa Lateral del Brazo del Pedal Derecho
88	1	Tornillo de Pivote del Brazo Estable
89	1	Tornillo del Brazo Estable
90	3	Arandela M6

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
91	1	Tornillo de Ajuste de la Correa	108	2	Tornillo M6 x 13mm
92	4	Tornillo M10 x 25mm	109	2	Perno M10 x 60mm
93	4	Tornillo M4 x 12mm	110	1	Cable Superior
94	2	Tuerca M4	111	1	Cable Inferior
95	6	Tornillo M8 x 16mm	112	3	Tornillo Taladro M4 x 19mm
96	8	Perno M8 x 38mm	113	1	Correa de Manejo
97	10	Arandela M8	114	6	Tornillo M4 x 42mm
98	2	Anillo de Retención Medio	115	2	Tornillo M4 x 30mm
99	1	Espaciador Plástico	116	2	Anillo del Disco
100	4	Cojinete de la Pata	117	1	Cubierta Delantera del Montante Vertical
101	38	Tornillo M4 x 16mm			
102	10	Contratuerca M8	118	1	Tapa de la Cubierta del Protector
103	8	Tornillo M6 x 12mm	119	1	Adaptador de Eléctrico
104	4	Tornillo M10 x 122mm	120	1	Cable de Extensión
105	8	Arandela Dividida M10	*	–	Herramienta del Montaje
106	3	Montaje de la Cubierta	*	–	Paquete de Grasa
107	1	Tornillo M4 x 48mm	*	–	Manual del Usuario

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

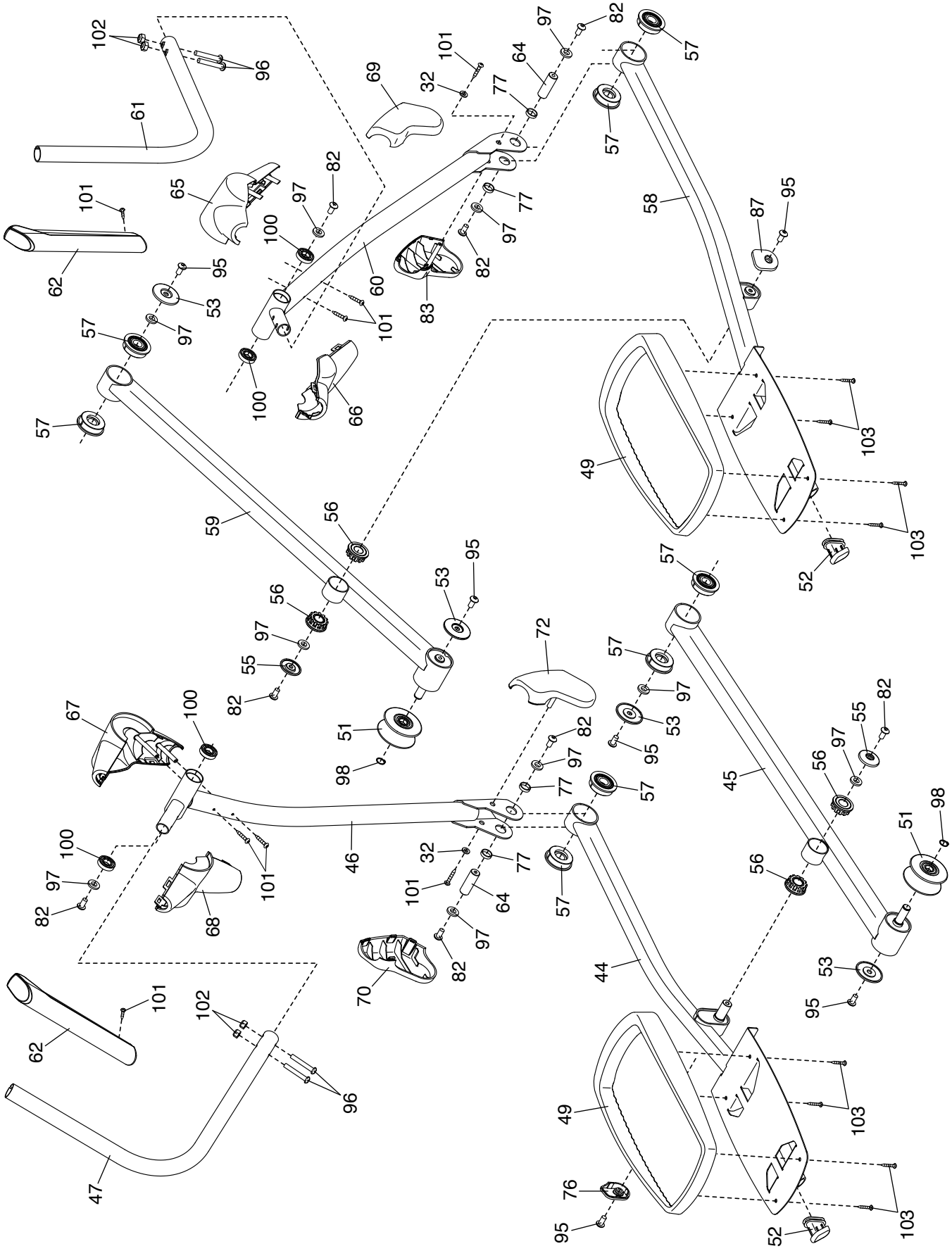
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo. NTEVEL77911.2 R1212A



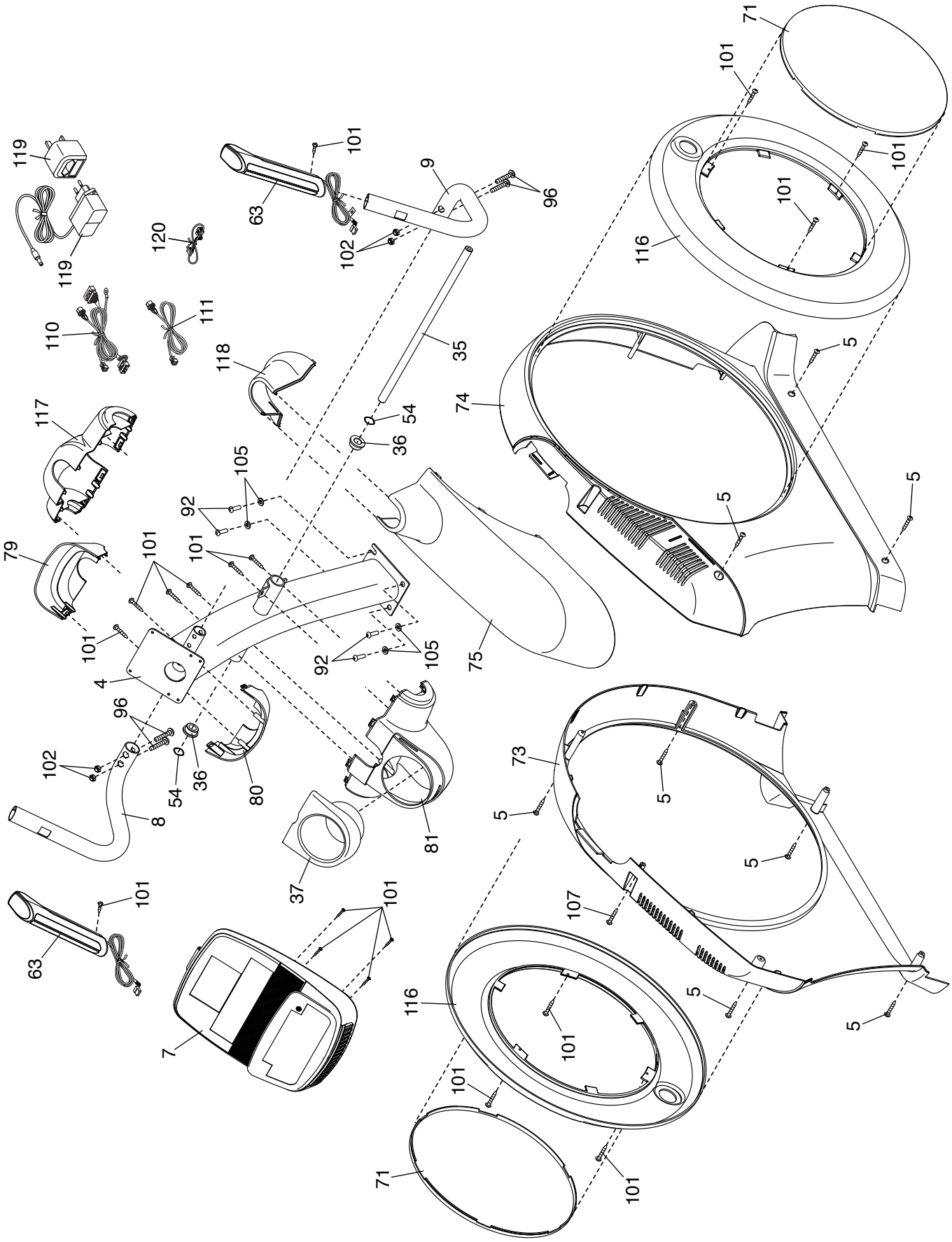
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo NTEVEL77911.2 R1212A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo. NTEVEL77911.2 R1212A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

Nº de Pieza 340029 R1212A

Impreso en China © 2012 ICON IP, Inc.